

निवेदन ।

स्त्री पुरुष का सहचरत्व एक स्वाभाविक आवश्यक एवं उपयोगी बात है । यह प्रचलन सृष्टि के प्रारंभ काल से ही चलता आया है और अन्त तक चलता रहेगा । यह सहचरत्व आमतौर से प्रायः हर एक वयस्क स्त्री पुरुष को स्वीकार करना पड़ता है । परन्तु इस ग्रहस्थ धर्म में अनेक प्रकार की ऐसी विकृतियां पैदा होगई हैं जिनके कारण देखा जाता है कि स्त्री पुरुष आपस में चतने सतुष्ट नहीं रह पाते जिससे सहचरत्व का सच्चा सुख प्राप्त किया जासके । पिछले दिनों तो यह विकृतियां इतनी अधिक होगई थीं कि लोग उससे ऊँघने लगे, उसमें दोष देखने लगे और उससे प्रथक रहने की बात सोचने लगे । धर्म मंच तक यह प्रश्न पहुंचा और जहां तहा ऐसी विचारधारा प्रकाश कीजाने लगी जिससे ग्रहस्थ बनना एक प्रकार की निर्वलता, गिरावट समझी जाने लगी । ग्रहस्थ बनना नरक का मार्ग है और घरघार को छोड़ बांबाजी बन जाना स्वर्ग का रास्ता है यह विचारधारा हमारे देश में पिछले दिनों अधिक पनपी । फलस्वरूप चौराची लाख साधु हमें इधर उधर फिरते नजर आते हैं।

हमें मालूम है कि उपरोक्त विचार धारा गलत है, हम जानते हैं कि ग्रहस्थ और सन्यास दोनों अबस्थाओं में समान रूप में आत्मोन्नति की जासकती है । ग्रहस्थ धर्म का उचितरीति से पालन करने से भी मनुष्य योग के फल को प्राप्त कर सकता है और स्वर्ग एवं मुक्ति का अधिकारी बन सकता है । इस तथ्य के ऊपर इस पुस्तक में प्रकाश डाला गया है । हमें आशा है कि यह पुस्तक पाठकों को पारिवारिक जीवन का सुख तथा आत्मिक आनन्द उपलब्ध कराने में सहायक होगी ।

—श्रीराम शर्मा

गृहस्थ-योग ।

—:०:—

‘योग’ का अर्थ है—‘जोड़’ ‘मिलना’ । मनुष्य की साधारण स्थिति ऐसी होती है जिसमें वह अपूर्ण होता है । इस अपूर्णता को मिटाने के लिए वह किसी दूसरी शक्ति के साथ अपने आपको जोड़कर अधिक शक्ति का संचय करता है, अपनी सामर्थ्य बढ़ाता है और उस सामर्थ्य के बल से अपूर्णता को दूर कर पूर्णता की ओर तीव्र गति से बढ़ता जाता है, यही योग का उद्देश्य है । उस उद्देश्य को पूर्ति के लिए हठयोग, राजयोग, जपयोग, लययोग, मन्त्रयोग, तन्त्रयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, कर्मयोग, स्वरयोग, ऋजुयोग, महायोग, कुण्डलिनी योग, बुद्धियोग, समत्वयोग, ध्यानयोग, प्राणयोग, सांख्ययोग, जड़योग, सूर्ययोग, चन्द्रयोग, सहजयोग, प्रणवयोग, नित्ययोग, आदि ८५ प्रसिद्ध योग और ७०० अप्रसिद्ध योग हैं । इन विभिन्न योगों की कार्यप्रणाली, विधि व्यवस्था और साधना पद्धति एक दूसरे से बिलकुल भिन्न है तो भी इन सबकी जड़ में एक ही तथ्य काम कर रहा है । माध्यम सबके अलग अलग हैं पर उन सभी माध्यमों द्वारा एक ही तत्त्व ग्रहण किया जाता है । तुच्छता से महानता की ओर, अपूर्णता से पूर्णता की ओर, अज्ञान से ज्ञान की ओर, अन्धकार से प्रकाश की ओर, अज्ञान से अज्ञान की ओर, जो प्रगति होती है उसी का नाम योग है । अतः आत्मा का परम-आत्मा बनने का प्रयत्न ही योग है । यह प्रयत्न जिन जिन मार्गों से होता है उन्हें योग मार्ग कहते हैं ।

एक ही स्थान तक पहुंचने के लिए विभिन्न दिशाओं से विभिन्न मार्ग होते हैं, आत्म विस्तार के भी अनेक मार्ग हैं। इन मार्गों में स्थूल दृष्टि से भिन्नता होते हुए भी, सूक्ष्म दृष्टि से पूर्ण रूपेण एकता है। जैसे भूख बुझाने के लिए कोई रोटी, कोई चावल, कोई दलिया, कोई मिठाई, कोई फल, कोई मांस खाता है। यह सब चीजें एक दूसरे से बिलकुल पृथक प्रकार की हैं तो भी इन सब से “भूख मिटाना” यह एक ही उद्देश्य पूर्ण होता है। इसी प्रकार योग के नाना रूपों का एक ही प्रयोजन है—आत्म भाव को विस्तृत करना—तुच्छता को महानता की पूँछ के साथ बांध देना।

अनेक प्रकार के योगों में एक योग “गृहस्थयोग” भी है। गंभीरता पूर्वक इसके ऊपर जितना ही विचार किया जाता है यह उतना ही अधिक महत्व पूर्ण, सर्व सुलभ तथा स्वल्प श्रम साध्य है। इतना होते हुए भी इससे प्राप्त होने वाली जो सिद्धि है वह अन्य किसी भी योग से कर्म नहीं वरन् अधिक ही है। ग्रहस्थाश्रम अन्य तीनों आश्रमों की पुष्टि और वृद्धि करने वाला है, दूसरे शब्दों में यों कहा जा सकता है कि ब्रह्मचर्य, वानप्रस्थ और सन्यास यह तीनों ही आश्रम ग्रहस्थाश्रम को व्यवस्थित और सुख शान्तिमय बनाने के लिए हैं। ब्रह्मचारी इस लिए ब्रह्मचर्य का पालन करता है कि उसका भावी ग्रहस्थ जीवन शक्तिपूर्ण और समृद्ध हो। वानप्रस्थ और सन्यासी लोग लोक हित की साधना करते हैं, संसार को अधिक सुख शान्ति मय बनाने का प्रयत्न करते हैं। यह ‘लोक’ और “संसार” क्या है? दूसरे शब्दों में ग्रहस्थाश्रम ही है। तीनों आश्रम एक और—और ग्रहस्थ आश्रम दूसरी ओर—यह दोनों पतड़े बराबर हैं। यदि ग्रहस्थाश्रम की व्यवस्था, विगड़

जाय तो अन्य तीनों आश्रमों की मृत्यु ही समझिए ।

ग्रहस्थ धर्म का पालन करना धर्मशास्त्रों के अनुसार मनुष्य का आवश्यक कर्तव्य है । लिखा है कि—संतान के बिना पितर नरक को जाते हैं, उनकी सद्गति नहीं होती । लिखा है कि—संतान उत्पन्न किए बिना पितृ ऋण से छुटकारा नहीं मिलता । कहते हैं कि—जिसके संतति न हो उसका प्रातःकाल मुख देखने से पाप लगता है । इस प्रकार के और भी अनेक मन्तव्य हिन्दू धर्म में प्रचलित हैं जिनका तात्पर्य यह है कि ग्रहस्थ धर्म का पालन करना आवश्यक है । इतना जोर क्यों दिया गया है ? इस बात पर जब तात्त्विक दृष्टि से गंभीर विवेचना की जाती है तब प्रकट होता है कि ग्रहस्थ धर्म एक प्रकार का योग साधना है जिससे आत्मिक उन्नति होती है, स्वर्ग मिलता है, मुक्ति प्राप्त होती है और ब्रह्म निर्वाण की सिद्धि मिलती है । प्राचीन समय में अधिकांश ऋषि ग्रहस्थ थे । वशिष्ठ जी के सौ पुत्र थे, अत्रि जी की स्त्री अनुसूया थीं, गौतम की पत्नी महिल्या थीं, जमदग्नि के पुत्र परशुराम थे, न्यवन की स्त्री सुकन्या थी, याज्ञवल्क की दो स्त्री गार्गी और मैत्रेयी थी, लोमश के पुत्र ऋद्धीऋषि थे । वृद्धावस्था में सन्यास लिया हो यह बात दूसरी है परन्तु प्राचीन काल में जितने भी ऋषि हुए हैं वे प्रायः सभी ग्रहस्थ रहे हैं । ग्रहस्थ में ही उन्होंने तप किये हैं और ब्रह्म निर्वाण पाया है । योगिराज कृष्ण और योगेश्वर शंकर दोनों को ही हम ग्रहस्थ रूप में देखते हैं । प्राचीन काल में घाल रखाने, नगे बदन रहने, खड़ाऊ पहनने, मृगछाला धिद्याने का आम-रिवाज था, घनी आषादी न होने के कारण छोटे गाँव और छोटी कुटियाँ होती थीं । इन बिन्दुओं के आधार पर ग्रहस्थ ऋषियों की ग्रह-त्यागी मानना अपने अज्ञान का प्रदर्शन है ।

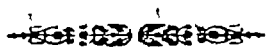
आत्मोन्नति करने के लिए अस्थायी धर्म एक प्राकृतिक, स्वाभाविक, आवश्यक और सर्व सुज्ञम योग है। जब तक लड़का अकेला रहता है तब तक उसकी आत्म भावना का धारण छोटा रहता है। वह अपने ही खाने, पहनने, पढ़ने, खेलने तथा प्रसन्न रहने की सोचता है उसका कार्य क्षेत्र अपने आप तक ही सीमित रहता है। जब विवाह होजाता है तो यह धारण बढ़ता है, वह अपनी पत्नी की सुख सुविधाओं के बारे में सोचने लगता है, अपने खर्च और मर्जी पर प्रतिबन्ध लगाकर पत्नी की आवश्यकतायें पूरी करता है, उसकी सेवा सहायता और प्रसन्नता में अपनी शक्तियों को खर्च करता है। कहने का तात्पर्य यह कि आत्म भाव की सीमा बढ़ती है, एक से बढ़कर दो तक आत्मीयता फैलती है। इसके बाद एक छोटे शिशु का जन्म होता है इस बालक की सेवा शुश्रूषा और पालन पोषण में निस्वार्थ भाव से इतना मनोयोग लगता है कि अपनी निजी सुख सुविधाओं का ध्यान मनुष्य भूल जाता है और बच्चे की सुविधा का ध्यान रखता है। इस प्रकार-वह सीमा दो से बढ़कर तीन होती है। क्रमशः यह मर्यादा बढ़ती है। पिता कोई मधुर मिष्टान्न खाता है तो उसे खुद नहीं खाता वरन् बच्चों को घाट देता है, खुद कठिनाई में रहकर भी बालकों की तन्दुरुस्ती, शिक्षा और प्रसन्नता का ध्यान रखता है। दिन दिन खुद गर्जी के ऊपर अंकुश लगाता जाता है, आत्म समय सीखता जाता है और स्त्री, पुत्र, सम्बन्धी, परिजन आदि में अपनी आत्मीयता बढ़ाता जाता है। क्रमशः आत्मोन्नति की ओर चलता जाता है।

भगवान् मनु का कथन है कि—“पुरुष, उसकी पत्नी और सन्तान मिलाकर ही एक 'पूरा मनुष्य' होता है।” जब तक यह संघ नहीं होता तब तक वह अधकचरा, अधूरा और खंडित मनुष्य है। जैसे प्रवेशिका परीक्षा पास किए बिना कालेज में

प्रवेश नहीं हो सक्ता, उसी प्रकार ग्रहस्थ की शिक्षा पाए बिना धानप्रस्थ सन्यास आदि में प्रवेश करना कठिन है। आत्मीयता का दायरा क्रमशः ही बढ़ता है। अकेले से, पति पत्नी दो में, फिर पालक के साथ तीन में, कुटुम्ब में, सम्बन्धियों में, पड़ोसियों में, गाँव, प्रान्त, प्रदेश, राष्ट्र, विश्व में यह आत्मीयता क्रमशः बढ़ती है, आगे चल कर सारी मनुष्य जाति में आत्मभाव फैलता है फिर पशु पक्षियों में, कीट पतंगों में, जड़ चैतन्य में यह आत्मभाव विकसित होजाता है। जो प्रगति एक से बढ़कर दो में, दो से तीन में हुई थी, वही उन्नति धीरे धीरे आगे बढ़ती जाती है और मनुष्य सम्पूर्ण पर अक्षर में आत्म सत्ता को ही समायो देखता है, उसे परम आत्मा की दिव्य ज्योति सर्वत्र जगमगाती दीखती है। पत्नी तक अपने मन को जितने अंशों में फैलाया जाता है उतने अंशों में अपनी खुदगर्जी पर संयम होता है। बाल बच्चों के होने पर यह आत्म संयम और अधिक बढ़ता है अन्त में जीव पूर्ण तथा आत्म संयमी हो जाता है। दूसरों के लिए अपने आपको भूलने का अभ्यास क्रमशः इतना अधिक पुष्ट हो जाता है कि अपना कुछ रहता ही नहीं, सब कुछ बिराना हो जाता है। "मेरा मुक्तको कुछ नहीं, जो कुछ है सो तोर" की ध्वनि उसके अन्दर से निकलने लगती है। खुदी मिटती जाती है और खुदा मिलता जाता है। " मैं " का अन्त होने से " तू " ही शेष रहता है। ग्रहस्थ योग की छोटी सी सर्व सुलभ साधना जब अपनी विकसित अवस्था तक पहुँचती है तो आत्मा, परमात्मा बन जाती है। अपूर्णता से छुटकारा पाकर पूर्णता उपलब्ध करती है और योग का वास्तविक उद्देश्य पूरा हो जाता है।



दृष्टिकोण का परिवर्तन ।



इस बात को भली प्रकार समझ रखना चाहिए कि योग का अर्थ अपनी सुच्छता, सकीर्णता को महानता, उदारता और विश्ववन्द्यत्व में जोड़ देना है। अर्थात् स्वार्थ का परिशोधन करके उसे परमार्थ बना लेना है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिये असंख्य प्रकार के योगों की साधनायें की जाती हैं उन्हीं में से एक प्रहस्थ योग की साधना है। अन्य साधनाओं की अपेक्षा यह अधिक सुलभ और स्वामाविक है। इसलिये आचार्यों ने प्रहस्थ योग का दूसरा नाम सहज योग भी रखा है। महात्मा कबीर ने अपने पदों में सहज योग की बहुत चर्चा और प्रशंसा की है।

किसी वस्तु को समुचित रीति से उपयोग करने पर वह साधारण होते हुये भी बहुत बड़ा लाभ दिखा देती है और कोई वस्तु उत्तम होते हुए भी यदि उसका दुरुपयोग किया जाय तो वह हानिकारक हो जाती है। दूध जैसे उत्तम पौष्टिक पदार्थ को भी यदि अविधि पूर्वक सेवन किया जाय तो वह रोग और मृत्यु का कारण बन सकता है इसके विपरीत यदि जहर को भी उचित रीति से शोधन मारण करके काम में लाया जाय तो वह अमृत के समान रसायन का काम देता है। ग्रहस्थाश्रम के संबंध में भी यही बात है यदि उचित दृष्टिकोण के साथ आचरण किया जाय तो ग्रहस्थाश्रम में रहते हुए भी ब्रह्म निर्वाण प्राप्त किया जा सकता है जैसा कि अनेक ऋषि महात्मा योगी और तपस्वी पूर्वकाल में प्राप्त कर चुके हैं। आज कल ग्रहस्थों को दुख चिन्ता, रोग, शोक, आधि व्याधि, पाप ताप में प्रसिद्ध अधिक

देखा जाता है इससे ऐसा अनुमान न लगाना चाहिए कि इसका कारण ग्रहस्थाश्रम है, यह तो मानसिक विकारों का, कुविचार और कुसंस्कारों का फल है। दूषित मनोवृत्तियों के कारण हर एक आश्रम में, हर एक वर्ण में, हर एक देश में ऐसे ही सकल दुःख उपस्थित होंगे। इसके लिये वेचारे ग्रहस्थाश्रम को दोष दना बेकार है। यदि वह वास्तव में ही दूषित, त्याज्य या तुच्छ होता तो संसार के महापुरुषों, अवतारों और युग निर्माताओं ने इससे अपने को अलग रखा होता, किन्तु हम देखते हैं विश्व की महानता का करीब करीब समस्त इतिहास ग्रहस्थाश्रम की धुरी पर केन्द्रीभूत हो रहा है।

आत्मीयता की उन्नति के लिए अभ्यास करने का सबसे अच्छा स्थान अपने घर है। नद अपने घर के आंगन में कला खेलना सीखता है। बालक अपने घर में खड़ा होना और चलना फिरना सीखता है योग की साधना भी घर से ही आरम्भ होनी चाहिए। प्रेम, त्याग और सेवा का अभ्यास करने के लिये अपने घर का क्षेत्र सब से अच्छा है। इन तत्त्वों का प्रकाश जिस स्थान पर पड़ता है वही घमरने लगता है। जब तक आत्मीयता के भावों की कमी रहती है तब तक पारों के प्रति दुर्भाव, घृणा, क्रोध, उपेक्षा के भाव रहते हैं किन्तु जब अपने पन के विचार पढ़ने लगते हैं तो हलके दर्जे की चीजे भी बहुत सुन्दर दिखाई पड़ने लगती हैं। माता अपने बच्चे के प्रति आत्म भाव रखती है इसलिए यदि वह लाभदायक न हो तो भी उसे भरपूर ज़ेह करती है, पतिव्रता पत्नियों को अपने काले फलड़े और दुर्गुणी पति को भी इन्द्र जैसे सुन्दर और वृहस्पति जैसे गुणवान लगते हैं।

दुनियाँ में सारे भगवों की जड़ यह है कि हम देने कम

और मांगते ज्यादा हैं। हमें चाहिए कि दें बहुत और बदला
 कुल न मांगें या बहुत कम पाने की आशा रखे। इस नीति
 को ग्रहण करते ही हमारे आस पास के सारे भगड़े मिट जाते
 हैं। आत्मीयता की महान साधना में प्रवृत्त होने वाले को
 अपना दृष्टिकोण देने का—त्याग और सेवा का बनाना पड़ता
 है। आप प्रेम की उदार भावनाओं से अपने अन्तःकरण को
 परिपूर्ण कर लीजिए और सगे सबधियों के साथ त्याग एवं
 सेवा का व्यवहार करना आरम्भ कर दीजिए। कुछ ही क्षणों
 के उपरान्त एक चमत्कार हुआ दिखाई देने लगेगा। अपना
 छोटा सा परिवार जो शायद बहुत दिनों से कलह और क्लेशों
 का घर बना हुआ है—सुख शान्ति का स्वर्ग दीखने लगेगा।
 अपनी आत्मीयता की प्रेम भावनाएँ परिवार के—आस पास
 के—लोगों से टकरा कर अपने पास वापिस लौट आती हैं
 और वे आनन्द की भीनी भीनी सुगन्धित फुहार से छिड़क कर
 सुरमाये हुए अन्तःकरण को हरा कर देती हैं।

माली अपने उपर निम्न लिखित...

...जाता है। दूध जैसे उत्तम पौष्टिक पदार्थ को भी
 यदि अविधि पूर्वक सेवन किया जाय तो वह रोग और मृत्यु का
 कारण बन सकता है इसके विपरीत यदि जहर को भी उचित
 रीति से शोधन मारण करके काम में लाया जाय तो वह अमृत
 के समान रसायन का काम देता है। ग्रहस्थाश्रम के संबंध में
 भी यही बात है यदि उचित दृष्टिकोण के साथ आचरण किया
 जाय तो ग्रहस्थाश्रम में रहते हुए भी ब्रह्म निर्वाण प्राप्त किया जा
 सकता है जैसा कि अनेक ऋषि महात्मा योगी और तपस्वी
 पूर्वकाल में प्राप्त कर चुके हैं। आज कल ग्रहस्थों को दुख
 चिन्ता, रोग, शोक, आधि व्याधि, पाप ताप में ग्रसित अधिक

हुए अपना उत्तरदायित्व परा करने का प्रयत्न करना चाहिए। अपने परिवार के सदस्य भी परमार्थ, पुण्य, लोक सेवा, ईश्वर पजा से किसी प्रकार कम नहीं है।

स्वार्थ और परमार्थ का मूल बीज अपने मनोभाव, दृष्टि कोण के ऊपर निर्भर है। यदि पत्नी के प्रति अपनी नौकरनी, दासी, सम्पत्ति, भोग सामग्री समझ कर अपना मतलब गँठने, सेवाएं लेने, शासन करने का भाव हो तो यह भाव ही स्वार्थ, नरक, कलह, भार, दुःख की ओर लेजाने वाला है। यदि उसे अपने उपवन का एक सुग्ध्य सरस वृक्ष समझ कर उसकी सात्त्विक त्याग मय सेवा का, पुनीत उदारता मय प्रेम का, भाव हो, अपने स्वार्थ की अपेक्षा उसके स्वार्थ को महत्व देने का भाव हो तो यह भाव ही दाम्पति जीवन को पत्नी सान्निध्य को परमार्थ, स्वर्ग, स्नेह और आनन्द का पर घनाया जा सकता है "देना कम और लेना ज्यादा" यह नीति ऋग्वेद की, पाप की, फटुवा की, नरक की जड़ है। 'देना ज्यादा और लेना कम से कम' यह नीति-प्रेम, सहयोग, पुण्य, और स्वर्ग की जननी है। बदला चाहने, लेने की, स्वार्थ साधने, सेवा कराने की स्वार्थ दृष्टि से यदि पत्नी, पुत्र, पिता, भाई, भतीजे, माता, भ्राता, यष्टिन, को देखा जाय तो यह सभी घड़े स्वार्थी, खुदगर्ज, बुरे, रूखे, अपेक्षा करने वाले, उद्दंड दिखाई देंगे, उनमें एक से एक पत्नी बुराई दिखाई पड़ेगी और ऐसा लगेगा मानो ग्रहस्य ही सारे दुस्त्रों स्वार्थों और पापों का केन्द्र है। कई व्यक्ति ग्रहस्य पर ऐसा ही दोष लगाते हुए कुढ़ते रहते हैं, खिन्न रहते हैं एवं पर छोड़ कर भाग खड़े होते हैं। असत्त नें यह दोष परिवार वालों का नहीं बरन् उनके अपने दृष्टिकोण का दोष है, पीला पत्मा पहनने वाले को हर एक वस्तु पीली ही दिखाई पड़ती है।

प्रत्येक मनुष्य अपूर्ण है, वह अपूर्णता से पूर्णता की ओर यात्रा कर रहा है। ऐसी दशा में यह आशा नहीं रखनी चाहिए कि हमारे परिवार के सब सदस्य स्वर्ग के देवता, हमारे पूर्ण आत्मानुवर्ती होंगे। जीव अपने साथ जन्म जन्मान्तरों के सस्कारों को साथ लाता है, यह सस्कार धीरे धीरे, बड़े प्रत्यक्ष पूर्वक घटते जाते हैं, एक दिन में उन सब का परिवर्तन नहीं हो सकता, इसलिए यह आशा रखना अनुचित है कि परिवार वाले पूर्णतया हमारे आज्ञानुवर्ती ही होंगे। उनकी त्रुटियों को सुधारने में, उन्हें आगे बढ़ाने में, उन्हें सुखी बनाने में सन्तोष प्राप्त करने का अभ्यास डालना चाहिए। अपनी इच्छाओं की पूर्ति से सुखी होने की आशा करना इस संसार से एक असंभव मांग करना है। दूसरे लोग हमारे लिये यह करें, परिवार वाले इस प्रकार का हमसे व्यवहार करें, इस बात के ऊपर अपनी प्रसन्नता को केन्द्रित करना एक बड़ी भूल है इस भूल को जो लोग करते हैं उन्हें महस्थ के आनन्द से प्रायः पूर्णतया विधित रहना पड़ता है।

स्मरण रखिए महस्थ का पालन करना एक प्रकार के योग की साधना करना है। इसमें परमार्थ, सेवा, प्रेम, सहायता, त्याग, उदारता और बदला पाने की इच्छा से विमुखता, यही दृष्टि कोण प्रधान है। जो इस दृष्टि को धारण किये हुए है वह ब्राह्मण स्थिति में है वह घर में रहते हुए भी सन्यासी है।

ग्रहस्थ में वैराग्य ।

ग्रहस्थ आश्रम की निन्दा करते हुए कोई कोई सज्जन ऐसा कहते हुए सुने जाते हैं कि—“घर ग्रहस्थी में पढ़ना माया के बंधन में फँसना है ।” उनकी दृष्टि से घर ग्रहस्थी माया का पिटारा है और घिना ग्रहस्थी रहना स्वर्ग की निशानी है । परंतु विचार करने पर प्रतीत होता है कि उपरोक्त कथन कुछ विशेष महत्त्व का नहीं है । कारण यह है कि माया का बंधन बाहरी वस्तुओं या बाहरी मनुष्यों में नहीं बरन् अपनी मनोवृत्तियों में है यदि मन अपवित्र है, काम, क्रोध, लोभ, मोह से भरा हुआ है तो जो घातें ग्रहस्थ में होती हैं वही सन्यास में घर से बाहर भी होसकती है । हमने देखा है कि बहुत से बाबाजी कहलाने वाले महाराज भिक्षा माँग माँगकर धन जोड़ते हैं, मरने पर उनके पास प्रचुर धन राशि निकलती है । हमने देखा है कि गृह-विहीन लोगों की इन्द्रियाँ भी लोलुप होती है । शब्द रस रूपा गंध स्पर्श में वे लोलुप रुचि प्रकट करते हैं, उनके आकर्षण से आकर्षित होते हैं । अपनी वस्तुओं से—कुटी, बरत, पुस्तक, पात्र शिष्य, साथी आदि से—ममता रखते हैं । यही सब घाते ही दूसरे रूप में ग्रहस्थों में होती हैं ।

वैराग्य, त्याग, विरक्ति, इन महावर्तवों का सीधा संबंध अपने मनोभावों से है । यदि भावनाएं नद्धीर्ण हों, क्लुप्तित हों, स्वार्थनयी हों तो चाहे जैसी उत्तम सात्त्विक स्थिति में मनुष्य क्यों न रहे मन का विकार बहों भी पाप की दुराचार की स्पष्टि करेगा । यदि भावनाएं उदार एवं उत्तम हैं तो अनभिलष और अनिष्ट कारक स्थिति में भी मनुष्य पुण्य एवं पवित्रता उत्पन्न करेगा । महात्मा शर्मसन कहा करते थे कि—“सूक्ते नरक में भेज दिया जाय तो भी मैं वहाँ अपने लिए स्वर्ग दना लूँगा ।”

वास्तविक सत्य यही है, हर आदमी अपनी भीतरी स्थिति का प्रति-
बिम्ब दुनियां के दर्पण में देखता है। यदि उसके मनमें माया है तो
घर, बाहर, घन, अरण्य, मंदिर, स्वर्ग सब जगह माया ही माया
है, माया के अतिरिक्त और कुछ है ही नहीं। यदि मन साफ है,
पवित्रता, प्रेम, और परमार्थ की दृष्टि है तो घर का एक कोना
पुनीव तपोवन से किसी भी प्रकार कम न रहेगा। राजा जनक
प्रभृति अनेकों ऋषि ऐसे हुए हैं जिन्होंने ग्रहस्थाश्रम में रहने
की साधना की है और परम पद पाया है।

वीरता भागने में नहीं, बरन् लड़ने में है। यदि ग्रहस्था-
श्रम में अधिक कठिनाइयाँ हैं तो उनसे ढरकर दूर रहना उचित
नहीं। पानी में घुसे बिना तैरना कैसे सीख जायगा ? कोई
व्यक्ति यह कहे कि मैं अखाड़े में जाकर व्यायाम करने की
कठिनाई में नहीं पड़ना चाहता, परन्तु पहलवान बनना चाहता
हूँ, तो उसकी यह बात घालकों जैसी अनगढ़ होगी। काम,
क्रोध, लोभ मोह के दाव घातों को देखना, उनसे परिचित
होना, उन से लड़कर विजय प्राप्त करना इन्हीं सब अभ्यासों के
लिए वर्णाश्रम धर्म के तरवदर्शी आचार्य ने ग्रहस्थाश्रम को सर्व
श्रेष्ठ, सर्वोपरि आश्रम बताया है। सम्पूर्ण देवर्षि ऋषि राजर्षि
इसी महान् गुहा में से उत्पन्न और विकसित हुए हैं। जरा
कल्पना तो कीजिए—यदि ग्रहस्थ धर्म—जिसे निबुद्धि लोग माया
या बन्धन तरु कह बैठते हैं—न होता तो राम, कृष्ण, बुद्ध, ईसा
मुहम्मद, गान्धी कहा से आते ? सीता, सावित्री, अनुसूया,
मदालसा, दमयन्ती, पार्वती आदि सतियों का चरित्र कहां से
सून पड़ता ? इतिहास के पृष्ठों पर जगमगाते हुए उज्ज्वल हीरे
किस प्रकार दिखाई देते ? अन्य तीनों आश्रम बच्चे हैं ग्रहस्थ

संतका पिता है। पिता को-बन्धन कहना, नरक बताना, त्याज्य ठहराना एक प्रकार की विवेक हीनता है।

उत्तर दायित्व का भार पड़े बिना कोई व्यक्ति वास्तविक, गम्भीर, जिम्मेदार और भारी भरकम नहीं होता। अल्हड़ घड़े घड़ते बहुत फूटते फाँदते और दुलत्तियाँ उड़ाते हैं परन्तु जब कंधे पर भार पड़ता है तो घड़ी सावधानी से एक एक कदम रखना पड़ता है। हाथी जब गहरे पानी में धँसता है तो अपना एक पैर भली प्रकार जमा लेता है तब दूसरे को आगे रखता है। उसकी सारी सावधानी और होशियारी उस समय एक स्थान पर केन्द्रीभूत हो जाती है। 'जिस वित्तवृत्ति को' एकाग्रता को, पातञ्जलि ने योग बताया है वह एकाग्रता कोरी बातूनी जमाबन्दी से नहीं आती, उसके लिये एक प्रेरणा, जिम्मेदारी, चाहिए। ग्रहस्थाश्रम का बोझ पढ़ने पर मनुष्य जिम्मेदारी की ओर कदम बढ़ाता है। अपना और अपने परिवार का बोझ पीठ पर लादकर उसे चलना पड़ता है इसलिये उच्छ्वलता को छोड़कर वह जिम्मेदारी अनुभव करता है। यह जिम्मेदारी ही आगे चलकर विवेकशीलता में परिणत हो जाती है। राजा को एक साम्राज्य के सञ्चालन की घागडोर हाथ में लेकर जैसे संभल संभलकर चलना पड़ता है वैसे ही एक सद्गृहस्थ को पूरी दूरदर्शिता, विचारशीलता राहनशीलता और आत्म संयम के साथ अपना हर एक कदम उठाना पड़ता है। चावुड़ सवार जैसे घोड़े को अच्छी चाल चलना सिखाकर उसे हमेशा के लिये षड़िया घोड़ा बना देता है वैसे ही ग्रहस्थ धर्म की ठोक पीटकर दडुवे गँटे अनुभव कराकर एक मनुष्य को आत्म संयमी, दूरदर्शी गम्भीर, एव स्थिर चित्त बना देता है। यह सब योग के लक्षण हैं। जैसे फल पक कर समयानुसार डाली से

स्वयं अलग हो जाता है वैसे ही गृहस्थ की झाल से चिपका, हुआ मनुष्य धीरे धीरे आत्म निग्रह और अल्प त्याग की शिक्षा पाता रहता है और अन्ततः एक प्रकार का योगी होजाता है ।

लिप्सा, लालसा, तृष्णा, लोलुपता, मदन्वता, अविवेक आदि बातें त्याज्य हैं, यह बुरी बातें गृहस्थ आश्रम में भी हो सकती हैं और अन्य आश्रमों में भी । इसलिये आश्रम त्यागने योग्य नहीं वरन् अपनी कुवासनाएं ही त्यागने योग्य हैं ।

गृहस्थ धर्म तुच्छ नहीं है

ब्रह्मचर्य व्रत का पालन बहुत ही उत्तम, उपयोगी एवं लाभदायक साधना है । यह शारीरिक और मानसिक दोनों ही दृष्टियों से हितकर है । जो जितने अधिक समय तक ब्रह्मचर्य रह सके उसके लिये उतना ही अच्छा है । साधारणतः लड़क को कम से कम २० वर्ष तक और लड़कियों को १६ वर्ष तक ब्रह्मचारी अवश्य ही रहना चाहिये । जो अपने मन को यश रख सकें वे अधिक समय तक रहें ।

ब्रह्मचर्य में मानसिक समय प्रधान है । यदि मन वासनाओं में भटकता रहे और शरीर को हठ पूर्वक समय में रखा जाय तो उससे लाभ के जगह पर हानि होती है । शारीरिक काम सेवन से जितनी हानि है उससे कई गुनी हानि मानसिक असंयम से है । बर्हिपात की क्षति आसानी से पूरी हो जाती परन्तु मानसिक विषय चिन्तन से जो उत्तेजना पैदा होती है वह यदि दमन हो तो कुबले हुये सर्प की तरह क्रुद्ध हो अपने छेड़ने वालों के ऊपर आक्रमण करती है ।

मनोविज्ञान शास्त्र के यशस्वी आचार्य डाक्टर फ्राइड, डाक्टर ब्राउन, डाक्टर डर्ने प्रभृति विद्वानों का मत है कि वासनायें कुचली जाने पर सुप्त मन के इसी कोने में एक बड़ा घाब लेकर पड़ रहती हैं और जब अबसर पाती हैं तभी भयानक शारीरिक या मानसिक रोगों को उत्पन्न करती हैं। उनका कहना है कि पागलपन, मूर्छा, मृगी, चन्माद, भ्रम, नाड़ी संस्थान का बिस्सेप, अनिद्रा, कातरता आदि अनेक रोग वासनाओं के अनुचित रीति से कुचले जाने के कारण उत्पन्न होते हैं। इसलिये ब्रह्मचर्य की पहली शर्त 'मन का स्थिरता' मानी गई है। जिनका मन किन्हीं उत्तम विचारों में निमग्न रहता है, विषय वृत्तियों की ओर जिनका ध्यान ही नहीं जाता या जाता है तो तुरन्त ही अरुचि और घृणापूर्वक वहाँ से हट जाता है वे ही ब्रह्मचारी हैं। जिनका मन वासना में भटकता है, चित्त पर जो कायू रख नहीं पाते उनके शारीरिक ब्रह्मचर्य को विफलना ही कहा जा सकता है।

किसी स्रोत में से पानी का प्रवाह जारी हो किन्तु उसके बहाव के मार्ग को रोक दिया जाय तो वह पानी जमा होकर किसी दूसरे मार्ग से फूट निकलेगा। मन से विषय चिन्तन और बाहर से ब्रह्मचर्य यह भी इसी प्रकार का कार्य है। मन में कामना उत्पन्न होने से जो उत्तेजना पैदा होती है वह फूट निकलने के लिए कोई न कोई मार्ग ढूँढती है। साधारण मार्ग बन्द होता है तो कोई और मार्ग बना कर बह निकलती है। यह नया मार्ग अपेक्षा कृत बहुत खतरनाक और हानिकारक साबित होता है।

संसार भर की जन गणना की रिपोर्टों का अवलोकन करने से यह सचार्ह और भी अधिक स्पष्ट रूप से प्रकट होजाती

है। विवाहित स्त्री पुरुषों की प्रतिशत जितनी मृत्यु होती है विधवा या विधुरों की मृत्यु का अनुपात प्रायः उससे द्वािगुणा रहना है। मोटी दृष्टि से देखने पर विवाहितों की जीवनी शक्ति अधिक और अविवाहितों की कम स्वर्ध होती है इससे विवाहितों की अल्पायु और रोगी रहने की संभावना प्रतीत होती है परन्तु होता इसका ठीक उलटा है। विवाहित लोग संभोग जन्य क्षय, बालकों का भरण पोषण, अधिक चिन्ता तथा जिम्मेदारी आदि के भार को स्वीचते हुए भी जितनी आयु और निरोगता प्राप्त करते हैं, अविवाहित लोग उतनी भी नहीं कर पाते। इसका एक मात्र कारण वासना की अतृप्ति से उत्पन्न हुआ मानसिक उद्वेग है। यह उद्वेग बड़ा घातक होता है उसकी विपाक्त ब्वाला मे सारे जीवन तत्व भीतर ही भीतर जल भुन जाते हैं। चित्त की अस्थिरता और अशान्ति के कारण कोई कहने लायक महान् कार्य भी उनसे संपादित नहीं होपाता, कोई बड़ी सफलता भी नहीं मिल पाती। इस प्रकार विवाहितों की अपेक्षा यह अविवाहित अधिक घाटे में रहते हैं।

पाठकों को हमारा आशय समझने में भूल न करनी चाहिए। हम ब्रह्मचर्य की अपेक्षा विवाहित जीवन को अचक्रा पताने का प्रयत्न नहीं कर रहे हैं। ब्रह्मचर्य एक अत्यन्त उपयोगी और हित कर साधना है इसके लाभों की कोई गणना नहीं हो सकती। इन पंक्तियों में हम मानसिक असंयम और विवाहित जीवन की तुलना कर रहे हैं। जो व्यक्ति ब्रह्मचर्य की साधना में अपने को समर्थ न पावे जो मानसिक वासना पर काबू न रख सके उनके लिए यही उचित है कि विवाहित जीवन व्यतीत करे। होता भी ऐसा ही है सौ में से निन्यानबे आदमी प्रहस्य जीवन बिताते हैं। इस स्वाभाविक प्रकृया में कोई अनुचित बात भी नहीं है।

यह सोचना उचित नहीं कि प्रहस्थाश्रम में बाँधने से आध्यात्मिक उन्नति नहीं होसकती आत्मा को ऊँचा उठा कर परमात्मा तक लेजाना यह पुनीत आत्मिक साधना अन्तःकरण की भीतरी स्थिति से संबंध रखती है। बाह्य जीवन से इसका कुछ भी संबंध नहीं है। जिस प्रकार ब्रह्मचारी, वानप्रस्थ या सन्यासी आत्म साधना द्वारा जीवन लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं वैसे ही प्रहस्थ भी कर सकता है। सदा अनातन काल से ऐसा होता आया है। आध्यात्म साधकों में प्रहस्थ ही हम अधिक देखते हैं। प्राचीन काल के ऋषि गण आज के गौर जिम्मेदार और अव्यवस्थित बानाजीओं से सर्वथा भिन्न है। घनी बस्ती न बसाकर स्वच्छ वायु में दूर दूर घर बनाना, पक्के मकान न बना कर छोटी झोंपड़ियों में रहना, बच्चों से लड़े न रहकर शरीर को खुला रखना, आदि उस समय की साधारण प्रथा थी। उस समय के राजा तथा देवताओं के जो चित्र मिलते हैं उससे वे सब भी कटि बस्त्र के अनिरिक्त और कोई कपड़ा पहने नहीं दीखते। यह उस समय की परिपाटी थी। आज जिस बेष मूषा की तकल करके लोग अपने को साधु मान लेते हैं वह पहनाव ष्टाव, रहन सहन उस समय के सर्व साधारण का है।

यह एक बिलकुल ही वे सिर पैर का विचार है कि पुराने समय में ऋषि लोग आविवाहित ही रहते थे। यह ठीक है कि ऋषि गुणियों में कुछ ऐसे भी थे जो बहुत समय तक अथवा आजीवन ब्रह्मचारी रहते थे पर उनमें से अधिकांश प्रहस्थ थे। श्री बर्षों के साथ होने से तपश्चर्या में आत्मोन्नति में उन्हें सहायता मिलती थी। इतिहास पुराणों से पग पग पर इस बात की साक्षी मिलती है कि भारतीय ऋषि गण, योगी, अती, साधु वगैरह, अन्वेषक, चिकित्सक, कला, रचियता, उपदेष्टा, दार्श-

निक, अध्यापक, नेता आदि विविधि रूपों में अपना जीवन यापन करते हैं और अपने महत् कार्य में स्त्री बच्चों को भी भागीदार बनाते हैं।

आध्यात्म मार्ग पर कदम बढ़ाने वाले साधक के सामने आज अज्ञान और अविवेक भरे मूढ़ विश्वासों ने एक भारी उलझन पैदा कर दी है। "आत्म साधना ग्रहस्थ से नहीं हो सकती, स्त्री नरक का द्वार है, कुटुम्ब परिवार माया का बन्धन है, इनके रहते भजन नहीं हो सकता, परमात्मा नहीं मिल सकता," इस प्रकार की अज्ञान जन्य भ्रम पूर्ण कल्पनाएँ साधक के मस्तिष्क में चक्कर लगाती हैं। परिणाम यह होता है कि या तो वह आत्म मार्ग को अपने लिये असंभव समझ कर उसे छोड़ देना है या फिर पारिवारिक महान उत्तरदायित्व को छोड़कर भीख टूक माग खाने के लिये घर से निकल भागता है। यदि बीच में ही लटक रहा तो और भी अधिक दुर्दशा होती है परिवार उसे गले में बंधे हुए बच्चों के पाट की तरह भार रूप प्रतीत होता है। उपेक्षा, लापरवाही, गैर जिम्मेदारी के दृष्टि से वर्ताव करने के कारण उसके हर एक व्यवहार में कुरूपता एवं कटुता रहने लगती है। स्त्री बच्चे सोचते हैं कि यह हमारे जीवन को दुःख-भय बनाने वाला है, शत्रुता के भाव मन में जगते हैं, प्रतिशोध की घृत्तेयाँ पैदा होती हैं, कटुता, कलह, घृणा और विरिष्कार के विषैल वातावरण की सृष्टि होती है। उस वातावरण में रहने वाला कोई भी प्राणी स्वस्थता और प्रसन्नता कायम नहीं रख सकता।

धार्मिक बात यह है कि आत्मसाधना में जो विक्षेप पैदा होना है उसका कारण अपनी कुवासना, संकीर्णता, तुच्छता, अनुदारता और स्वार्थ परता है। यह दुर्भाव ब्रह्मचर्य, ग्रहस्थ,

वानप्रस्थ या मन्यास जिम भी आश्रम में रहेंगे उन्हे ही पाप मय बना देंगे । इसके विपरीत यदि अपने मन में त्याग, सेवा प्रेम, सत्यता, पुजनता, एवं उदारता की भावनाएं विद्यमान हों तो कोई भी आश्रम स्वर्ग दायक, मुक्ति प्रद, परम पद देने वाला, हो सकता है । आध्यात्म साधकों को अपने मन में संसृष्ट भ्रम को पूर्णतया बहिष्कृत कर देना चाहिए कि ग्रहस्थाश्रम कोई छोटा या गिराने वाला धर्म है । यदि समुचित राति से उसका पालन किया जाय तो ब्रह्मचर्य या मन्याम की तरह वह भी सिद्धशाता प्रमाणित हो सकता है ।

ग्रहस्थ धर्म जीवन का एक पुनीत, आवश्यक एवं उपयोगी अनुष्ठान है । स्त्री और पुरुष के एकत्रित होने से दो अपूर्ण जीवन एक पूर्ण जीवन का स्वर धारण करते हैं । पत्नी क दो पत्नों की तरह, रथ के दो पहियों की तरह, स्त्री और पुरुष का मिलन एक दृढ़ता एवं स्थिरता की सृष्टि करता है । शारीरिक और मानसिक तत्व के आचार्य जानते हैं कि कुछ तत्वों की पुरुष में अधिकता और स्त्री में न्यूनता होता है इसी प्रकार कुछ तत्व स्त्री में अधिक और पुरुष में कम होते हैं । इस अभाव की पूर्ति दानों के सहचरत्व से होती है । स्त्री पुरुष में एक दूसरे के प्रति जो असाधारण आकर्षण होता है उसका कारण यही क्षति पूर्ति है । मन का सूक्ष्म चेतना अपनी क्षति पूर्ति के उपयुक्त साधन को प्राप्त करने के लिए विचलित होता है तब उसे सयोग अभिलाषा कहा जाता है । अंध और पगु मिलकर चलने और चलने के जामों को प्राप्त कर लते हैं वे ही हैं जिन एक दूसरे का महायत्न से दुःखित को भी मिल जाता है ।

मृगत. न तो पुरुष दुःख है न स्त्री । दोनों ही ईश्वर की पवित्र सृष्टि हैं । दोनों में ही आत्मा का निर्मल प्रकाश जग-

सगता है। पुरुष-का कार्यक्षेत्र घर से बाहर रहने के-कारण इसकी बाह्य योग्यतायें विकसित हो गई हैं वह बलवान, प्रभाव-शाली कमाऊ और चतुर दिखार्ह देता है, पर इसके साथ साथ ही आत्मिक सद्गुणों को इस बाह्य सघर्ष के कारण उभने बहुत कुछ रो दिया है। सरलता, सरसता, वफादारी, आत्म त्याग, दयालुता, प्रेम तथा वात्सल्य के वृत्तियां आज भी स्त्रियों में पुरुषों की अपेक्षा बहुत अधिक देखी जाती हैं। मुदतों से शिक्षा, दीक्षा, अनुभव एवं सामाजिक कार्य क्षेत्र से प्रथम एक छोटे पिंजड़े से घर में जीवन भर बन्द रहने और अपने जैसी अन्य मूर्खाओं की संगति मिलने के कारण वे बेचारी व्यवहारिक ज्ञान में बहुत कुछ पिछड़ गई हैं तो भी उनमें आत्मिक सद्गुण पुरुषों की अपेक्षा बहुत अधिक विद्यमान है। उनके सान्निध्य से नरक, पतन, माया, बन्धन जैसे किसी मकट के उत्पन्न होने की आ-शका नहीं है। सब तो यह है कि उनके पवित्र अंचल की छाया में बैठकर पुरुष अपनी शैतानी आदतों से बहुत कुछ छुटकारा पासकता है, उनकी स्नेह गंगा के अमृत जल का आचमन करके अपने कलुष कर्माणों से, पाप तापों से, छुटकारा पासकता है।

जिनका अन्तःकरण पवित्र है वे कोमलता की अधिकता के कारण स्त्री में और भी अधिक सत तत्व का अनुभव करते हैं। हजरत मुहम्मद साहब कहा करते थे कि—मेरा स्वर्ग मेरी माता के पैरों तले है। महात्मा विलिन का कथन है कि—ईश्वर ने स्त्री के नत्रों में दो दीपक रख दिए हैं ताकि संसार में भूले भटके लोग उसके प्रकाश में अपना खोया हुआ रास्ता देख सकें। तपस्वी लोथेल ने एक बार कहा था—नारी का महत्व मैं इसलिए नहीं मानता कि विधाता ने उसे सुन्दर बनाया है, न उससे इसलिये प्रेम करता हू कि वह प्रेम के लिये उत्पन्न की गई है। मैं तो उसे इसलिये पूज्य मानता हू कि मनुष्य का मनुष्यत्व

केवल उसी में जीवित है।" दिव्य दर्शी जर्मी टेकर ने अपनी अनुभूति प्रकाशित की थी कि—स्त्री की सृष्टि में ईश्वरीय प्रकारा है। यह एक मधुर सरिता है जहां मनुष्य अपनी चिन्ताओं और दुखों से प्राण पाता है।" वार्षनिक प्लेटों ने कहा है— "सृष्टि के आदि में मनुष्य अयोग्य था वह वृद्धों के एक कोने में पड़ा सिसक रहा था। स्त्री ने ही उसे उठाया और पाल कर बड़ा किया। आज वही कृतघ्न उन स्त्रियों को पैर की जूरी समझता है। कवि हारमोन की अनुभूति है कि—'स्त्रियां भूलोक की कविता हैं। पुरुष के भाग्य का निस्तार उन्हीं के हाथ में है।' कारलाइल कहा करते थे—'यदि तुम प्रेम के साक्षात् दर्शन करना चाहते हो तो माता के गद्गद् नेत्रों में देखो।' सृष्टि के आरंभ काल का दिग्दर्शन करात हुए सन्त केल्विन ने कहा कि—जब तक आदम अरुला था तब तक उसे स्वर्ग भी कण्ट-काकीर्ण था। देवताओं व गीत, शीतल समीर और ललित वाटिकाएं उसके लिये सभी व्यर्थ थीं, यह सब होते हुए भी वह उदास रहता था और आहें भरता था, परन्तु जब उसे हब्बा मिल गई तो उसका सारा दुख दूर हो गया। कोंटे फूकों में बदल गये।"

जिन संतों ने अपने पवित्र नेत्रों से नारी को देखा है उन्हें उसमें ईश्वर की सजीव कविता मूर्तिमान दिखाई दी है। जिनकी छांछों में पाप है उनके लिये बहिन, बेटा और माता की समीपता में ही नहीं प्रत्येक जड़ चेतन की समीपता में स्वतरा है। जिसके अंशुल में आग बंधी हुई है उसके लिये सर्वत्र अग्निकाण्ड का स्वतरा है, जिसकी आँखों पर हरा ठंडा चश्मा है उसके लिये कड़ो भूप भी शीतल है। पाठकी! अपना दृष्टिकोण पवित्र बनाओ। विश्वात्-रखी, राजा जनक की भाँति आप भी प्रदृश्य में रहते हुए सच्चे महात्मा बन सकते हैं।

ब्रह्मस्थ योग से परम पद

पुण्य और पाप किसी कार्य के बाह्य रूप के ऊपर नहीं धरन् उस काम को करने वाले की भावना के ऊपर निर्भर है। किसी कार्य का बाहरी रूप कितना ही अच्छा, ऊँचा या उत्तम क्या न हो परन्तु यदि करने वाले की भीतरी भावनाएं धुरी हैं तो ईश्वर के दरबार में वह कार्य पाप में ही शुभार होगा। लोगों को धोखा दिया जा सकता है, दुनियाँ को भ्रम या भुलावे में डाला जा सकता है परन्तु परमात्मा को धोखा देना असंभव है। ईश्वर के दरबार में काम के बाहरी रूप को देख कर नहीं धरन् करने वाले की भावनाओं को परख कर धर्म अधर्म की नाप तौल की जाती है।

आज हम ऐसे अनेक धूर्तों को अपने आस पास देखते हैं जो कहने को तो बड़े बड़े अच्छे काम करते हैं पर उनका भीतरी उद्देश्य बड़ा ही दूषित होता है। अनाथालय, विधवाश्रम, गौशाला, आदि पवित्र सस्थाओं की आड़ में भी बहुत से बदमाश आदमी अपना उल्लू सीधा करते हैं। योगी महात्मा, साधु, सन्यासी का बाना पहन अनेक घोर ढाकू लुच्चे लफंगे घूमते रहते हैं। यज्ञ करने के नाम पर, भण्डारा करने के नाम पर, कुआ मंदिर बनवाने के नाम पर, पैसा धरोर कर कई आदमी अपना घर भर लेते हैं। बाहरी दृष्टि में देखने पर अनाथालय, विधवाश्रम, गौशाला चलाना, साधु, सन्यासी, महात्मा, उपदेशक बनना, यज्ञ, कुआ, मंदिर बनवाना आदि अच्छे कार्य हैं, इनके करने वाले को पुण्य फल मिलना चाहिए, परन्तु यास्तयिक बात यह है कि यदि करने वाले की भावनाएं निकृष्ट हैं तो यह अच्छे काम भी उसकी पुण्य सम्पदा में कुछ वृद्धि न कर सकेंगे। वह

व्यक्ति अपने पाप मय विचारों के कारण पापी ही बनेगा, पाप का नरक मय दण्ड ही उसे प्राप्त होगा !

यदि कोई आदमी साधारण काम करता है। मामूली व्यक्तियों की तरह जीवन यापन करता है, किन्तु उन साधारण कार्यों में भी उद्देश्य, मनोभाव, और विचार ऊँचे रखता है तो वह साधारण काम भी तद्वत्ता जैसा पुण्य फल दायक हो जाता है। यही तर्क नहीं—बल्कि यहाँ तर्क भी होता है कि बाहर से दीवरे वाले अधर्म युक्त कार्य भी यदि सद्भावना से किये जाते हैं तो वे भी धर्म धन जते हैं। जैसे हिंसा करना क्रिमी के प्राण लेना, हत्या या रक्त पात करना प्रत्यक्ष पाप हैं परन्तु आतातायी, दुष्ट और दुर त्माओं से संसार की रक्षा करने की सद्भावना से यदि दुष्टों को मारा जाता है तो वह पाप नहीं बरन् पुण्य धन जाता है। भगवान् कृष्ण ने अर्जुन को युद्ध के लिए प्रेरणाहित करके हजारों लाखों मनुष्यों को मरवा डाला पर इसमें अर्जुन या कृष्ण को कुछ पाप नहीं लगा। राम-रावण युद्ध में बड़ा भारी जन सहार हुआ परन्तु उन दुष्टों को मारने वाले, पापी या हत्यारे नहीं कहलाये। यहाँ हिंसा प्रत्यक्ष है, तो भी हिंसा करने वाले सद्भावना युक्त थे इसलिए उनके कार्य पुण्य मय ही हुए। इसी प्रकार भूठ, चोरी, छल, आदि भी समयानुसार—सद् उद्देश्य से किये जाने पर धर्म—मय ही होते हैं। उन्हें करने वाले को पाप नहीं लगता बरन् पुण्य फल ही प्राप्त होता है।

उपरोक्त पंक्तियों को पढ़कर पाठकों को किसी भ्रम में न पड़ना चाहिए। हम सत्कर्मों की निन्दा या असत् कार्यों की प्रशंसा नहीं कर रहे हैं। हमारा वात्पर्य तो केवल यह कहने का है कि काम का बाहरी रूप कैसा है, इसके दुनियाँ की स्थित

दृष्टि ही कुछ समय के लिए षकाचोंध में पड़ सकती है परन्तु अपनी आत्मा उससे 'सतुष्ट नहीं होसकती और न परमात्मा प्रसन्न हो सकता है। 'आत्मा और परमात्मा के समक्ष तो भावना प्रधान है। संसार के लोगों की सूक्ष्म बुद्धि भी भावना को ही मद्दत देती है। यदि किसी ने, अपने किसी स्वार्थ साधन के लिए कोई प्रीतिभोज दिया हो या और कोई ऐसा काम किया हो तो जब लोगों को असली बात का पता चलता है तो लोग उसका चालाकी के लिए मन ही मन मुसकराते हैं, कर्नाखियां लेते हैं, और मसखरी उड़ाते हैं, धर्मोत्साह की बजाय उस चालाक ही समझा जाता है। अब दूसरी ओर चलिए, किसी आदमी द्वारा भूल से, मजबूरी से, या गैर जानकारी से, कोई अनुचित बात होजाती है और जानकारी का पता चलता है तो उस अनुचित बात के लिए भी क्षमा कर दिया जाता है। अदालतें भी अपराधो की नीयत पर मुख्यतया ध्यान रखती है। यदि अपराधो की नीयत बुरी न, साबित हो तो अपराधो को कठोर दंड का भागी नहीं बनना पड़ता।

जीवन के हर एक काम की अच्छाई बुराई कर्ता की भावना के अनुरूप होती है। जीवन भले ही सादा हो पर यदि विचार उच्च हैं तो जीवन भी उच्च ही माना जायगा। रुपये जैसे या काम के बड़े आडम्बर से पुण्य फल का विशेष सबब नहीं है। एक अमीर आदमी रुपये के बल से बड़े बड़े प्रद्व भोज, पूजा-पाठ, तीर्थ-यात्रा, कथा पुराण, मंदिर-मठ, कुशा घावड़ी, सदावर्त, यज्ञ-हवन आदि की व्यवस्था आसानी से कर सकता है। दस लाख रुपया अनुचित रीति से कमा कर दस हजार रुपया इस प्रकार के कार्यों में लगाकर धर्मात्मा बनता है। दूसरी ओर एक गरीब आदमी जो ईमानदारी की मेहनत मजूरी

करना है, वह घोटे से पैसे कमाता है जिससे कुटुम्ब का भरण पोषण कठिनाई में हो पाता है, घचता कुछ नहीं, ऐसी दशा में वह चेचारा भला ब्रह्मभोज, तीर्थयात्रा, यज्ञ अनुष्ठान आदि की व्यवस्था किस प्रकार कर पावेगा ? यदि वह नहीं कर पाता, है तो क्या वह धर्म हीन ही रह जायगा ? क्या दुनियां की भौतिक चीजों की भांति ही पुण्य फल भी रुपयों से ही खरीदा जात है ?

इन प्रश्नों की मोमांसा करते हुए पाठकों को यह बात भली प्रकार हृदयंगम कर लेनी चाहिये कि—पुण्य का पैसे से कोई संबंध नहीं है। पुण्य तो भावना से खरीदा जाता है। आध्यात्मिक क्षेत्र में रुपये की तूती नहीं घोलती वहाँ तो भावना की प्रधानता है। दंभ, अहंकार, नामवरी, बाहवाही, पूजा, प्रतिष्ठा के प्रदर्शन के लिए धर्म के नाम पर करोड़ रुपये खर्च करने पर भी उतना पुण्य फल नहीं मिल सकता, जितना कि आत्म त्याग, धृद्धा एवं सच्चे अन्तःकरण से रोटी का एक टुकड़ा देने पर प्राप्त होता है। स्मरण रखिए—सोने की सुनहरी चमक और चांदी की मधुर चमकमाहट आत्मा को ऊँचा उठाने में कुछ विशेष सहायक नहीं होती। आत्मिक क्षेत्र में गरीब और अमीर का दर्जा बिलकुल बराबर है, वहाँ सब के पास समान वस्तु है—समान साधन है। भावना हर गरीब अमीर को प्राप्त है, उसी की अच्छाई बुराई के ऊपर पुण्य पाप की सारी दारो-सदार है। घटनाओं का घटाटोप, चौधिया देने वाला प्रदर्शन, बड़े बड़े कार्यों के बिराट् आयोजन रंगीन घाड़लों से बने हुए आकाश चित्रों की भांति मनोरंजक वो हैं पर उनका आस्तित्व कुछ नहीं, सच्चे हृदय से किये हुए एक अत्यंत छोटे और तुच्छ दीवने वाले कार्य का जितना महत्व है उतना दंभ पूर्वक किये हुये बड़े भारी आयोजन का किसी प्रकार नहीं हो सकता।

“भावना की सख्त और सात्विकता के साथ-आत्म त्याग और अतन्त्र पालन” यही धर्म का पैमाना है। इस भावना से प्रेरित होकर काम करना ही पुण्य है। सद्भावना जिसनी ही प्रबल होगी आत्म त्याग उतना हा बढ़ा होगा। जैसे बाला अपने जैसे को लगावेगा, जी खोलकर सन्कार्य में लगावेगा, इसी प्रकार गरीब के पास, जा साधन है उनका ईमानदारी के साथ खर्च करेगा।

लोग ऐसा समझते हैं कि धर्म साधना के लिए, पुण्य फल प्राप्त करने के लिए, आत्मोन्नति के लिए, ईश्वर प्राप्ति के लिए, स्वर्ग या मुक्ति की उपलब्धि के लिए, किन्हीं विशिष्ट, विचित्र या असाधारण कार्यों का आयोजन करने की आवश्यकता होती है। अनुक प्रकार की वेप भूषा, अमुक प्रकार का रहन सहन, अमुक प्रकार का साधन मुक्ति प्रद है यह मानना पिलकुल गलत है। वेप भूषा, रहन सहन साधक की सुविधा के लिए है, जिससे उसे आसानी रहे, इनके द्वारा सिद्धि किसी को नहीं मिलती। यदि वेप या रहन सहन से ही सिद्धि मिलती होती तो आज जो साधु नामधारी लाखों कर्म हान भिखमंगे इधर उधर मारे फिरते हैं यह मुक्ति के अधिकारी होगये होते। अनेक प्रकार की आत्मिक साधनाएँ अनेक प्रकार के मानसिक न्यायाम हैं जिनके द्वारा मनोभूमि को भावना क्षेत्र को निर्मल पवित्र एवं सात्विक बनाया जाता है। आत्मोन्नति की असख्य साधनाएँ हैं सभी फल प्रद है, क्योंकि किसी भी रास्ते से सही, भावना का उच्च बनाना है, यदि मनोभूमि उच्च न बने तो साधना निरर्थक है। साधना एक औजार मात्र है। उसको विवेक पूर्वक काम में लाने से इच्छित वस्तु का निर्माण हो सकता है। पर यदि विवेक पूर्ण क्रिया न हो तो साधना निरर्थक

है। अमुक पुस्तक का पाठ करने, मंत्र जपने, या अभ्यास करने से यदि मनोभूमि निर्मल बनती हो तो आत्मोन्नति होगी पर रुद्धि की तरह अन्ध विश्वास पूर्वक, अविवेक के साथ किसी मंत्र या पुस्तक को रटने रहाजाय या अमुक प्रकार से काया कष्ट सहते रहा जाय तो उससे कुछ प्रयोजन सिद्ध नहीं होता। जीवन लक्ष की प्राप्ति करना—आत्मिक पवित्रता द्वारा ही सम्भव है। इष्ट पवित्रता के लिए अनेकों असंख्यों साधन हैं। जिनमें से देश, काल, पात्र को देखते हुए बुद्धिमान व्यक्ति अपने लिए उपयुक्त वस्तु चुन लिया करते हैं। जैसे एक ही कमरत सब के लिए अनिवार्य नहीं है उसी प्रकार एक ही साधन हर मुमुक्षु के लिए आवश्यक नहीं है। शरीर ऋतु, खुराक, पेशा आदि को देख कर ही चतुर व्यायाम विशारद अपने शिष्यों को भिन्न भिन्न प्रकार के व्यायाम कराते हैं उसी प्रकार आत्म तत्त्वदर्शी आचार्य भी असंख्य योगों में से उच्युक्त योग का अपने अनुयायियों के लिए चुनाव करते हैं।

कुछ विशिष्ट व्यक्तियों को छोड़कर साधारण श्रेणी के सभी पाठकों के लिए हम प्रहस्य योग की साधना को बहुत ही उपयुक्त, उचित, सुखमय एवं सुख साध्य समझते हैं। प्रहस्य योग की साधना भी राजयोग, हठयोग, जप योग, लय योग आदि की ही श्रेणी में आती है। उचित रीति से इस महान् त्रिा का अनुष्ठान करने पर मनुष्य जीवन के परम लक्ष को प्राप्त कर सकता है। जैसे कालवार भोज देने पर हर वस्तु कान्ती, और कलई भोज देने पर रुद्धिदायक होती है उसी प्रकार योग की साधना की, परमार्थ की, अनुष्ठान की, दृष्ट रख कर कार्य करने से वे कार्य साधनामय, परमार्थ भद्र हाजाते हैं, अहंकार, लुब्धा, भोग, मोह आदि का भाव रख कर कार्य करते से उत्तम सं

उत्तम कार्य भी निकृष्ट परिणाम उपस्थित करने वाले होते हैं। घर ग्रहस्थी के संस्थान को सुव्यवस्थित रूप से चलाने में भावनाएं यदि ऊँची, पवित्र, निस्वार्थ और प्रेम मय रखी जावें तो निस्सन्देह यह कार्य अतीव सात्विक एवं सद्गति प्रदान करने वाला बन सकता है। अपना आत्मा ही अपने को ऊँचा या नीचा लेजाता है यदि आत्म निग्रह, आत्म त्याग, आत्मोत्तर्ग के साथ अपने जीवन क्रम को चलने दिया जाय तो इस सीधे साधे तरीके की सहायता से ही मनुष्य परम पद को प्राप्त कर सकता है।

ग्रहस्थ योग के कुछ मंत्र

पिछले पृष्ठों पर बताया जा चुका है कि परमार्थ, और स्वार्थ पुण्य और पाप, धर्म और अधर्म यह किसी कार्य विशेष पर निर्भर नहीं, वरन् दृष्टिकोण पर अवलम्बित है। दुनिया की स्थूल बुद्धि कार्यों का बाहरी रूप देख कर उसकी अच्छाई बुराई का निणय करती है परन्तु परमात्मा के दरवार में काम के बाहरी रूप का कुछ महत्त्व नहीं वहाँ तो भावना ही प्रधान है। भावना का आरोपण मनुष्य की आन्तरिक पवित्रता से संबन्धित है। घनावट, धोखेवाजी और प्रवचना बाहर तो चल सकती है पर अपनी आत्मा के सामने नहीं चल सकती। अन्तःकरण स्वयमेव जान लेता है कि अमुक कार्य किस दृष्टिकोण से किया जा रहा है, वहाँ कोई छिपाव या दुराव काम नहीं दे सकता। धरन जो घान मृत्य है वह ही मनाभूमि में स्वच्छ पट्टिका पर स्पष्ट रूप से आंकृत होती है। जिस कार्य प्रणाली के द्वारा अन्तःकरण में आत्म त्याग, सेवा, प्रेम एवं सद्भाव का संचार

होता हो वह कार्य सच्चा और पक्का परमार्थ है । वह कार्य निश्चिदेह स्वर्ग और मुक्ति की ओर लेजाने वाला होगा । चाहे उस कार्य का वाह्य रूप कैसा ही साधारण या असाधारण, सीधा या विचित्र, छोटा या बड़ा क्यों न हो ।

प्रहस्य संचालन के संबंध में भी दो दृष्टिकोण हैं । एक तो ममता, मालिकी, अहंकार, और स्वार्थ का दूमग आत्मत्याग, सेवा, प्रेम, और परमार्थ का । पहला दृष्टिकोण बन्धन पतन, पाप और नरक की ओर लेजाने वाला है । दूसरा दृष्टिकोण मुक्ति उत्थान, पुण्य और स्वर्ग को प्रदान करता है । शास्त्रकारों ने, सन्त पुरुषों ने, जिस प्रहस्य की निन्दा की है, बन्धन घताया है और छोड़ देने का आदेश दिया है वह आदेश स्वार्थ मय दृष्टिकोण के संबंध में है । परमार्थ मय दृष्टिकोण का प्रहस्य तो अत्यन्त उच्च शक्ति का आध्यात्मिक साधन है । उसे तो प्रायः सभी ऋषि, मुनि, महात्मा, योगी, यती, तथा देवताओं ने अपनाया है और उसकी सहायता से आत्मोन्नति का मार्ग प्रशस्त किया है । इस मार्ग को अपनाते से उनमें से न तो किसी को बन्धन में पड़ना पड़ा और न नरक को जाना पड़ा । यदि प्रहस्य बन्धन फारक, नरकमय होता तो उससे पैदा होने वाले बालक पुण्य-मय कैसे होते ? बड़े बड़े योगी यती इस मान को क्यों अपनाते ? निश्चय ही प्रहस्य धर्म एक परम पवित्र, आत्मोन्नति फारक, जीवन का विकसित करने वाला, धार्मिक अनुष्ठान है, एक सत्सम्बन्धित आध्यात्मिक साधन है । प्रहस्य का पालन करने वाले व्यक्ति को ऐसी हीन भावना मन में लाने की कुत्र भी आवश्यकता नहीं है कि वह अपेक्षाकृत नीचे स्तर पर है या आत्मिक क्षेत्र में पिछड़ा हुआ है या कमजोर है । अविवाहित जीवन और विवाहित जीवन में तत्त्वतः कोई अन्तर नहीं है । यह अपनी

अपनी सुविधा रुचि और कार्य प्रणाली की बात है, जिसे जिसमें सुविधा पड़ती हो वह बैसा करे। जिनका कार्यक्रम देशाटन का हो उन्हें स्त्री बच्चों का भ्रमण्ड पालने की आवश्यकता नहीं, परन्तु जिन्हें नियत स्थान पर रहना हो उनके लिए विवाहित होने में ही सुविधा है। इसमें पिछड़े हुए और बढ़े हुए की कुछ धीच नहीं, दोनों का दर्जा बिलकुल बराबर है। मानसिक स्थिति और कार्य प्रणाली के आधार पर तुच्छता और महानता होती है। जहाँ भी ऊँचा दृष्टिकोण होगा वहाँ ही महानता होगी।

जीवन का परम लक्ष आत्मा को परमात्मा में मिला देना है, तुच्छ को महान में, एक को अनेक में घुना देना है न्यक्तिगत स्वार्थ को प्रधानता न देते हुए लोकहित की भावना से काम करना, यही आध्यात्मिक साधना है इस साधना के क्रियात्मक जीवन में लाने के लिए भिन्न भिन्न तरीके हो सकते हैं। उन तरीकों में से एक तरीका ग्रहस्थ योग भी है। बाल्य घर में से ही प्रारंभिक क्रियाएँ सीखता है। जीवन के लिए जितने काम चलाऊ ज्ञान की आवश्यकता है उसका आधे से अधिक भाग घर में ही प्राप्त होता है। हमारी आत्मिक साधना भी घर से ही आरंभ होनी चाहिए। जीवन को उच्च, उन्नत, मस्तक, संयमित, सात्विक, सेवामय एवं परमार्थ पूर्ण बना कर को सबसे अच्छी प्रयोगशाला अपना घर ही हो सकता। स्वार्थ, विक्रम, उत्तरदायित्व, कर्तव्य पालन, परस्पर अवलम्बन, आश्रय स्थान, स्थिर क्षेत्र, लोक लाज, आदि अनेक कारणों से यह क्षेत्र ऐसा सुविधा जनक होजाता है कि आत्मत्याग और सेवामय दृष्टिकोण के साथ काम करना इस क्षेत्र में अपेक्षाकृत अधिक सरल होता है।

प्रहस्य योग के साधन के मन में यह विचार धारा चलती रहनी चाहिए कि—“यह परिवार मेरा साधन क्षेत्र है। इस वाटिका को सब प्रकार सुन्दर सुरभित और पल्लवित बनाने के लिए सच्चे हृदय से सदा शक्ति भर प्रयत्न करते रहना मेरा कर्मकण्ड है। भगवान ने जिस वाटिका को सींचने का भार मुझे दिया है, उसे ठीक तरह सींचते रहना मेरी ईश्वर परायणता है। घा' क कोई भी सदस्य ऐमा हीन दर्जे का नहीं है जिसे मैं तुच्छ समझूँ, उपेक्षा करूँ या सेवा से जो चुराऊँ, मैं माजिक, नेता, मुखिया या कमाऊ होने का अहकार नहीं नहीं करता। यह मेरा आत्म निग्रह है। हर एक सदस्य के विकास में अपनी सेवाएँ लगाते रहना मेरा परमार्थ है। बदले की जरा सी भी इच्छा न रख कर विशुद्ध कर्तव्य भाव से सेवा में तत्पर रहना मेरा आत्म त्याग है। अपनी सुख सुविधाओं की परवाह न करते हुए, औरों के सुख सुविधा बढ़ाने का प्रयत्न करना मेरा तप है। घर के हर सदस्य को सद्गुणी, सत् स्वभाव का, सदाचारी एवं धर्म परायण बनाकर विश्व की सुख शान्ति में वृद्धि करन मेरा यत्न है। सब के हृदयों पर जिसका मौन उपदेश हो, अन्तर्करण से सुसंस्कार बनने अपना आचरण ऐसा पवित्र एवं आदर्शनय रखना मेरा व्रत है। धर्म उपार्जित अन्न से ज्वलन निर्वाह करना और कमाना यह मेरा सयम है। प्रेम उदारता सहानुभूति की भावना से ओत प्रीत रहना और रमना प्रसन्नता, आनन्द और एकता का वृद्धि करना मेरा आराधना है। मैं अपने गृह-मंदिर में भगवान की चलती फिरती प्रतिमाओं के प्रति अगाध भक्ति भावना रखता हूँ। सद्गुण, सत् स्वभाव, और सत् आचरण की दिव्य शृंगार से इन प्रतिमाओं को सुमज्जित करने का प्रयत्न ही मेरी पूजा है। मेरा साधन

सच्ची है, साधना के प्रति मेरी भावना सच्ची है, अपनी आत्मा के समुच्च में सच्चा हूँ। सफलता असफलता की जरा भी परवा न करने सच्चे निष्काम कर्म योगी की भाँति मैं अपने प्रयत्न की सचाई में सतोष अनुभव करता हूँ। मैं सत्य हूँ, मेरी साधना मय्य है। मैंने सत्य का आश्रय ग्रहण किया है उसे सत्यता पूर्वक निवाहने का प्रयत्न करूँगा।”

उपरोक्त मंत्र हर ग्रहस्थ योगी को भली प्रकार हृदयगम कर लेना चाहिए। दिन में कई कई बार इस मंत्र को दुहराना चाहिए। एक छोटे काड पर सुन्दर अक्षरों में लिख कर इस मंत्र को अपने पास रख लेना चाहिए और जब भी अवकाश मिले एक एक शब्द का मनन करते हुए इस मंत्र को पढ़ना चाहिए। होसके तो बड़े अक्षरों में लिखकर सुन्दर चित्र की भाँति इसे अपने कमरे में लगा लेना चाहिए। प्रातः निद्रा त्यागने पर पलंग पर पड़े पड़े हो कई बार इस मंत्र को मन ही मन दुहराना चाहिए और निश्चय करना चाहिए कि आज दिन भर इस भावनाओं को अधिक से अधिक मात्रा में कार्य रूप में परिणित करने का प्रयत्न करूँगा। परिवार वालों के साथ व्यवहार करते समय मंत्र की भावना का सतर्कता पूर्वक ध्यान रखूँगा। इस निश्चय के साथ शय्या त्याग करने का अवसर दिन भर रहता है। प्रातः काल जो आदेश अन्तर्मन का दिये जाते हैं अधिक गहरे उतर जाते हैं, वे जल्दी विस्मरण नहीं होते और यथा अवसर वे ठीक समय पर स्मरण हो आते हैं। इसलिये प्रातः काल इस मंत्र को नियमित रूप से अवश्य ही दुहराना चाहिए:—

‘मैं ग्रहस्थ योगी हूँ। मेरा जीवन साधना मय्य है। दूब टैरे हैं—क्या करते हैं, क्या सोचते हैं क्या कहते हैं, इसक

मैं तनिक भी पराह नही करता। अपने आपमें मैं सन्तुष्ट रहना हूँ, मेरी कर्तव्यपालन की सखी साधना इतनी महान है, इतनी शान्तिदायिनी, इतनी वृत्ति कारक है कि उसमें मेरी आत्मा आनन्द में सराबोर होजाता है। मैं अपनी आनन्दमयी साधना को निरन्तर जारी रखूँगा गृह क्षेत्र में परमार्थ भावनाओं के साथ ही काम करूँगा।” यह संकल्प दृढ़ता पूर्वक मनमें जमा रहना चाहिए। जब भी मन विचलित होने लगे, जब भी पैर पीछे ढिगने की संभावना प्रतीत हो तभी इस संकल्प को मनोयोग पूर्वक दृढ़ करना चाहिए।

रात्रि को सोते से पूर्व दिन भर के कार्यों पर विचार करना चाहिए। (१) आज परिवार से संबन्ध रखने वाले क्या क्या कार्य किये ? (२) उनमें क्या भूल हुई ? (३) स्वार्थ से प्रेरित होकर क्या अनुचित कार्य किया ? (४) भूल के कारण क्या अनुचित काम हुआ ? (५) क्या क्या कार्य अच्छे, उचित और प्रदृश्य योग की मान्यता के अनुरूप हुए ? इन पाँच प्रश्नों के अनुसार दिन भर के परिवारिक कार्यों का विभाजन करना चाहिए और आगे से त्रुटियों के सुधार का उपाय सोचना चाहिए। (१) भूल की तलाश करना, (२) उसे स्वीकार करना, (३) गलती के लिए लज्जित होना और (४) उस सुधारने का सच्चे मन से प्रयत्न करना यह चार बातें जिसे पसन्द है, जो इस मार्ग पर चलता है, उसकी गलतियों दिन दिन कम होती जाती हैं और वह शीघ्र ही दोषों से छुटकारा पा लेता है।

प्रदृश्य योग की साधना के मार्ग पर चलते हुए नायक के मार्ग में निव नई कठिनाइयाँ आती रहती हैं। कभी अपनी भूल से, कभी दूसरों की भूल से, ऐसी घटनाएँ घटित हो

जाती हैं, जिनका नियत सिद्धान्त से मेल नहीं खाता। इच्छा रहती है कि अपना हर एक आचरण ठीक रहे हर एक क्रिया सिद्धान्तानुकूल हो, परन्तु अकसर भूलें होती ही रहती हैं, साधक कुछ दिन तक सोचता है कि इस बीस दिन में या महोने में यह भूलें दूर होजाँयगी और मेरी सम्पूर्ण क्रियाएँ सिद्धान्तानुकूल होने लगेंगी, पर जब काफी समय बीत जाता है और तब भी भूल समाप्त नहीं होतीं तो चिन्ता, निराशा और पराजय की भावनाएँ मन में घूमने लगती हैं। साधक सोचता है, इतने दिन से प्रयत्न कर रहा हूँ, पर स्वभाव पर विजय नहीं मिलती, नित्य गलतियाँ होती हैं, ऐसी दशा में यह साधना चल नहीं सकती। कभी सोचता है, हमारे घर वाले उजड़, गँवार, मूर्ख और छतन्न हैं, यह लोग मुझे परेशान एवं उत्तेजित करते हैं और मेरे जीवन को साधन की नियत दिशा-में नहीं चलने देते। जब सफलता ही नहीं मिलती, कुछ प्रगति ही नहीं होती तो साधन व्यर्थ है, इस प्रकार के निराशाजनक विचारों से प्रेरित होकर वह अपने प्रवृत्त को छोड़ देता है।

उपर्युक्त कठिनाई से हर साधक को आगाह हो जाना चाहिए। मनुष्य स्वभाव में त्रुटियाँ और कमजोरियाँ रहना निश्चित है। जिस दिन मनुष्य पूर्ण रूपेण त्रुटियों से परे हो जायगा उसी दिन वह परम पद को प्राप्त कर लेगा, जीवन मुक्त हो जायगा। जब तक उस मग्निल तक नहीं पहुँच जावे जब तक मनुष्य योनि में है, देव योनि से पीछे है, तब तक यही मानना पड़ेगा कि मनुष्य त्रुटि पूर्ण है। जहाँ कई ऐसे व्यक्तियों का सम्मेलन है जिनमें कोई तो आत्मिक भूमिकामें बहुत आगे, कोई बहुत पीछे है ऐसे क्षेत्र में नित नई त्रुटियों का,

कठिनाइयों का सामने आना स्वाभाविक है। इनमें से कुछ अपनी गलती के कारण उत्पन्न हुई होंगी, कुछ दूसरों की गलती से। यह क्रम धीरे धीरे कम तो होना जाता है पर यह कठिन है कि अपना परिवार पूर्ण रूपेण देव परिवार होजाय, इसके लिए बहुत समय की सम्भावतः कई जन्मों की आवश्यकता है। इन कठिनाई से ढरने बचाने या विचलित होने को कुछ भी आवश्यकता नहीं है : साधन का अर्थ हो—“बुद्धियों के सुधार का अभ्यास” है। अभ्यास को निरन्तर जारी रखना चाहिए। योगीजन नित्य प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा-ध्यान आदि की साधना करते हैं, क्या न उनको मनोभूमि अभी दोष पूर्ण है, जिस दिन उनका दाप सर्वथा समाप्त हो जायेंगे, उसी दिन उसी क्षण वे ब्रह्म निर्वाण को प्राप्त कर लेंगे, दोषों का सर्वथा अभाव, यह आन्तम मन्दी का, सिद्ध अवस्था का लक्षण है। वहाँ तक पहुँच जाने पर तो कुछ क ना ही बाकी नहीं रह जाता। साधकों का यह आशा न करनी चाहिए कि थोड़े ही समय में इच्छित भावनाएँ पूर्ण रूप से क्रिया में आ जायेंगी। विचार क्षण भर में घन जाता है, पर उसे संस्कार का रूप धारण करने में बहुत समय लगता है। हथेली पर सरसों नहीं जमती। पत्थर पर निशान करने के लिए रस्ती की रगड़ बहुत समय तक जारी रहनी चाहिए। सम्यग् रविए-दोषों से सबथा मुक्ति-यह लक्ष्य है, ध्येय है, सिद्ध अवस्था है। साधन का आरम्भ लक्षण यह नहीं है। आम का पौधा उगत हो याद मीठे आम तोड़ने के लिए उसके पत्तों को टटलने वा मनोकामना पूर्ण न होगी।

प्रहस्य योग की अपनी साधना आरम्भ करते हुए आर इस बात के लिए रुबर कस कर नैयार हो जाइए, कि भूलों

घुट्टियों, कठिनाइयों और असफलताओं का आपको नित्य सामना करना पड़ेगा, नित्य उनसे लड़ना पड़ेगा, नित्य उनका अशोधन और परिमार्जन करना होगा, और अन्त में एक न एक दिन सारी कठिनाइयों को परास्त कर देने होगा। जैसे भृश्व, इन्द्रा, मल त्याग आदि नित्य कर्मों को रोज करते हैं तो भी दूसरे दिन फिर उनकी जरूरत पड़ती है, इस रोज रोज के क्रमेण से कोई निराश या अनुत्साहित नहीं होता वरन् धैर्य पूर्वक नित्य ही उनकी व्यवस्था की जाती हैं। इसी प्रकार ग्रहस्थ योग की साधना में अपनी या दूसरों की कमजोरी से जा भूलें हों उनसे डरना या निराश न होना चाहिए वरन् अधिक दृढ़ता एव उत्साह से उनके परिमार्जन का धैर्य पूर्वक अग्रयन करते रहना चाहिए।

पूण रूप से सुधार हुआ है या नहीं यह देखने की अपेक्षा यह देखना चाहिए कि पहले की अपेक्षा सात्विकता में कुछ वृद्धि हुई है या नहीं? यदि थोड़ी बहुत भी बढ़ोतरी हुई हो तो यह आशा, उत्साह, प्रसन्नता और सफलता की बात है। बूँद बूँद से घड़ा भर जाता है, कन कन जोड़ने से मन जमा हो जाता है, राई राई इकट्ठा करने से पर्वत बन जाता है, यदि प्रति दिन थोड़ी थोड़ी सफलता भी मिले तो हमारे शेष जीवन के अरुण्य दिनों में वह सफलता बड़ी भारी मात्रा में जमा हो सकती है। यह सम्पत्ति किमा प्रकार नष्ट होन वाली नहीं है। यह जमा धान का ऋन अगल जन्म में भी जारी रहेगा और लक्ष तक एक न एक दिन पहुँच ही जाया जायगा, धारे धारे सफलता मिले तो अधिक उत्साह से काम करना चाहिए। निराश होकर छोड़ बैठने की कोई आवश्यकता नहीं है।

आप जब आत्म निरीक्षण द्वारा अपनी भूलों को देखें, तब उन्हें देखकर निराशा न हों वरन् इस भावना को मनः क्षेत्र में स्थान दें—“वीर योद्धा की तरह मैं जीवन युद्ध में रत हूँ। चौरासी लाख योनियों में भ्रमण करते समय के जो बुरे संस्कार हमारे साथ अनुपयुक्त संस्कार अभी हम लोगों में लगे हुए शेष रह गये हैं, वे बार बार मार्ग में विघ्न उपस्थित करते हैं, कभी मैं गलती कर बैठता हूँ, कभी दूसरे गलती कर देते हैं, आये दिन ऐसे विघ्न सामने आते रहते हैं, परन्तु मैं उनसे जरा भी विल-चित नहीं होता, मैं नित्य इन कठिनाइयों से लड़ूंगा। ठोकर या चोट खाकर भी चुग न बैठूंगा, गिर पड़ने पर फिर उठूंगा और धूलि झाड़कर फिर युद्ध करूंगा। जड़ने वाला ही गिरता और घायल होता है, कुसंस्कार यदि मुझे गिरा देते हैं तो भी मुझे उनके विरुद्ध युद्ध जारी रखना ही चाहिए। मैं सरयु-मार्ग का पथिक हूँ, सच्चिदानन्द आत्मा हूँ, अपने और दूसरों के कुसंस्कारों से निरन्तर युद्ध जारी रखना और उन्हें परास्त कर देने तक दम न लेना ही मेरा कर्तव्य है। मैं अपने संकल्प, धन, साधन और उद्देश्य के प्रति सदा हूँ। अपनी सच्चाई की रक्षा करूँगा और इन कठिनाइयों पर विजय प्राप्त करके रहूँगा। भूलों को नित्य परखने, पकड़ने और उन्हें हटाने का कार्य मैं सदा एक रस उत्साह के साथ जारी रखूँगा।”

उपरोक्त मन्त्र को असफलता के निरीक्षण के साथ मनन करना चाहिए। इससे निराशा नहीं आने पाती। ग्रहस्थयोग के भूल भूत सिद्धान्तों का बीज मन्त्र, चढ़ता का, सकल्प और घुटियों से धर्म युद्ध जारी रखने की प्रतिज्ञा यह तीनों ही महामन्त्र साधकों की मनोशुद्धि में खूब गूँजने चाहिए। अधिक से सगन इन विचार धाराओं में ओत प्रोत रहना चाहिए। यदि

मनोभाव इस विचार शृंखला से भरे रहें तो तदनुसार जीवन-क्रम, बनने में भी कुछ अधिक कठिनाई न होगी।

परिवार-की चतुर्विधि पूजा

स्वार्थ बुद्धि से व्यवहृत होने वाले ग्रहस्थ को माया-बन्धन कहा गया है, मैं घर का स्वामी हूँ, घर के प्रत्येक सदस्य को मेरी आज्ञाओं का पालन करना चाहिए, प्रत्येक को मेरी इच्छानुसार चलना चाहिए, प्रत्येक को मेरी मर्जी और सुविधा का आचरण करना चाहिए, मैं जिस तरह रखना चाहूँ उस तरह रहना चाहिए, इस प्रकार की इच्छा और आकाक्षाओं को लेकर जो ग्रहस्थ में प्रवेश करता है, उसे निस्सन्देह उसमें नरक, दुःख, क्लेश, भार, बन्धन या माया के अतिरिक्त और कुछ दिखाई नहीं पड़ता। यह संभव नहीं कि सब लोग अपनी मन-मर्जी के दान जावे। गुण-कर्म और स्वभाव की शिञ्जता हर मनुष्य में पाई जाती है, अनेक जन्मों के संचित संस्कारों के समूह द्वारा स्वभाव बनता है, प्रयत्न करने पर उसमें सुधार लाया जा सकता है, पर यह संभव नहीं कि कोई प्राणी अपनी मौलिकता को विलकुल खो दे। हर व्यक्ति की रुचि-इच्छा, वृत्ति, भावना एवं प्रवृत्ति भिन्न होती है, मिट्टी के पुतले की तरह चुपचाप हर एक आशा को मन, वचन और कर्म से कोई शिरोधार्य करले यह संभव नहीं। इस प्रकार कुछ न कुछ मत भेद रहेगा ही, अपने-अपने स्वार्थों का संघर्ष मिट नहीं सकता, इस प्रकार आपकी आज्ञा मानने में जहाँ उसकी निजी स्वभाव और स्वार्थ में संघर्ष होता होगा, वह व्यक्ति आज्ञा-पालन में आना कानी करेगा। इसके अनिर्दिष्ट यह बात भी है कि अपनी मर्जी यदि परिवारक स्थिति की अपेक्षा बहुत आगे बढ़ गई तो भी दूसरे

उसे मानने में तत्पर न होंगे। ऐसी दशा में जो असन्तोष, मन मुटाव, क्रोध, कलह एवं सवर्ष होगा वह अशान्ति का कारण बनेगा। घर में दुःख ही दुःख दिखाई देगा।

ऐसी दुःखदायी स्थिति उत्पन्न न होने पाये इसके लिए समझौते की नीति से काम लेना पड़ता है। अपनी मर्जी पर अड़ने, या उसे दृमरों पर घलातू थोपने की अपेक्षा अपने आपको नरम धनाना पड़ता है। जिस सीमा तक कोई दुष्परिणाम उपस्थित न होता हो उस सीमा तक समझौता कर लेना चाहिए। यह ठीक है कि घर के लोगों का ठीक मार्ग पर रखना अपना कर्तव्य है। पर यह भी ठीक है कि पूर्ण रूपसे किसी को तत्काल इच्छानुवर्ती धना लेना भी सुगम नहीं। थोड़ा झुकाने से ही काम चलता है। समझौते की नीति से गुजर होती है। सरकम के लिए जानवरों को सधाने वाले, मास्टर जानते हैं कि उजड़ूड जगली जानवरों को रास्ते पर काने में, इच्छित खेल सिखान, में कितनी धेर लगती है, कितना नरम गरम होना पड़ता है। बिलकुल कडाई और बिलकुल ढील यह दोनों ही घाते उपयोगी नहीं, बीच के रास्ते से चलना, उदारता और सहनशीलता के आधार पर काम करना ही हितकर होता है इसी आधार पर घर की सुख शान्ति कायम रह सकती है।

शान्ति सन्तोष और व्यवस्था कायम रखने का तरीका यह है कि आत्म त्याग की नीति को प्रधानता दी जाय। आप अपना उदाहरण ऐसा रखें, जिसे देख कर घर के अन्य लोगों की भी आत्म-त्याग की प्रेरणा मिले। "मुझे कम-आपको ज्यादा" यह भाव जितनी ही प्रधानता प्राप्त करेंगे उतनी ही शान्ति और सुव्यवस्था कायम रहेगी। ग्रहस्थ योगीको अपनेकी एक निस्वार्थ, निष्ठा एवं सद्भावी सेवक के रूप में घर वालों के सामने

दृष्टि रखना चाहिए। घर के लोगों से मुझे क्या लाभ मिजता है ? यह लोग मेरे आत्म त्याग की केंद्र करते हैं या नहीं ? इन प्रश्नों को मन में कभी प्रवेश न करने देना चाहिए। वरन् सदा यह सोचना चाहिए कि—एक ईमानदारी माली की तरह मैं अपनी वाटिका को सुगन्धित बनाने में शक्ति भर प्रयत्न करता हूँ या नहीं ? अपनी योग्यता और मामर्थ्य में से कुछ चुराता तो नहीं हूँ ? मेरी निस्वार्थता और निष्पक्षता में किसी प्रकार कमी तो नहीं आ रही है ? कर्तव्य पालन में किसी प्रकार का आलस्य या प्रमाद तो नहीं हो रहा है ? यदि इन प्रश्नों का सन्तोषजनक उत्तर मिलता हो तो यह बड़ी ही आनन्ददायक और शान्ति प्रद बात समझी जानी चाहिए। प्रशमा होती है या नहीं ? कोई अहसान मानवा है या नहीं ? सफलता मिलती है या नहीं ? इन प्रश्नों का लेखा लेना मानो अपनी साधना को चौपट करना है। इन प्रश्नों का सन्तोष-जनक या असन्तोषजनक उत्तर देना दूमरों के हाथ की बात है। साधक को अपनी प्रसन्नता दूसरों के हाथ नहीं बेचनी चाहिये ? दूमरों के कुछ देन से प्रसन्नता मिले, यह एक कगाली की स्थिति है। हमें आनन्द का स्रोत अपनी आत्मा में ढूँढ़ना चाहिए। यदि ठीक प्रकार कर्तव्य का पालन किया गया हो तो इससे अधिक आनन्ददायक दुनिया की और कोई बात नहीं हो सकती।

संसार की सुख शान्ति में वृद्धि करना यही तो परमार्थ का लक्षण है। प्याऊ, धर्मशाला, छूआ, तालाब, घावड़ी, बगीचा सड़क, पाठशाला, औषधालय आदि का निर्माण करने वाले धर्मात्मा लोग इन कार्यों द्वारा दूसरे लोगों के कष्ट निवारण और सुख में वृद्धि करना चाहते हैं। अनेक प्रकार की समस्याओं के स्थापन और सवालन का भी यही उद्देश्य है। महात्मा, त्यागी,

वैरागी, तपस्वी, देशभक्त लोक सेवक, परोपकारी सत्पुरुषों की साधना भी इसी उद्देश्य के लिए होती है। शास्त्रकारों ने विश्व की सुख शान्ति बढ़ाने वाले कार्यों का करना ही धर्म, तथा ईश्वर प्रणिधान बताया है और कहा है कि ऐसे कार्यों से ही मनुष्य को लोक परलोक में पुण्य फल प्राप्त होता है। परमार्थ का यह कार्य अनेक रीतियों से किया जाता है। उन रीतियों में एक बहुत ही महत्वपूर्ण रीति यह भी है कि मनुष्यों में कृत् तत्व की वृद्धि की जाय। सच पूछा जाय तो यही रीति सर्वोपरि है। किसी को अन्न जल वस्त्र आदि दान देने की अपेक्षा उसके विचार और कार्यों को उत्तम बना देना अनेक गुना पुण्य है। कारण यह है कि जो व्यक्ति सद्गुणो, सदाचारी और सद्भावी बनजाता है वह सुगन्धित पुष्प की भांति जीवन भर हर घड़ी समीपवर्ती लोगों को शान्ति प्रदान किया करता है। राजन पुष्प एक प्रकार का जीवित और चलता फिरता सदावर्त है जो प्रतिदिन प्रचुर परिमाण में आत्मिक भोजन देकर अनेक व्यक्तियों को सदा प्राण दान देता है। दस हजार सदावर्त या जलाशय स्थापित करने की अपेक्षा एक पुण्यात्मा मनुष्य तैयार कर देना अधिक सुफल प्रदान करने वाला है।

अपने परिवार में यदि अच्छी भावना और विचार-धारा छोट प्रेम बरती जाय तो कुटुम्बियों के स्वभाव और चरित्र में सान्निध्यता की वृद्धि होगी और फिर उसके द्वारा अनेक लोगों को पथ-दर्शन मिलेगा। एक पेड़ के बीज अनेकों नये पौधे उत्पन्न करते हैं और फिर उन नये पौधों का बीज और नये नये पेड़ उपजाते हैं, एक से दस, दस से सौ, सौ से हजार, इस प्रकार यह शृंखला फैलती है और आगे निरन्तर बढ़ती ही रहती है। इस प्रकार यदि सब स्वभाव के चार मनुष्य बना दिये

गये तो उनका प्रभाव प्रत्यक्ष का परोक्ष रूप से हजारों लाखों मनुष्यों पर पड़ता है। हरिश्चन्द्र, शिव, दधीचि, शिवाजी, राणाप्रताप, आदि की तरह कोई कोई तो ऐसे निकल आते हैं, जिनका शरीर मर जाने पर भी 'यश शरीर' जीवित रहता है और लाखों करोड़ों वर्षों तक वह यश शरीर ससार में धर्म भावना का संचार करता रहता है। मनुष्यों को सात्विक, उच्च, महान् बनाना इतना महान् पुण्य कार्य है जिसकी ईंट, पत्थर से बनने वाले छोटे छोटे कार्यों से कोई तुलना नहीं की जा सकती। शास्त्र में लिखा है कि शिष्य के पाप पुण्यों के दसवें भाग का हिस्सेदार उसका गुरु होता है। जिस अध्यापक की कक्षा के लड़के अधिक फेल होते हैं उसका दर्जा घट जाता है और जिसका परीक्षा फल अच्छा रहता है उसको तरफ़ी मिलती है। कारण यह है बच्चों के फेल पास होने के साथ अध्यापक का परिश्रम जुड़ा हुआ है, इसलिए लड़कों के फेल पास होने में निन्दा प्रशंसा का भागी अध्यापक को भी बनना पड़ता है। इसी प्रकार स्वजनों के सद्गुणी या दुर्गुणी होने का पुण्य पाप गृह सवालक को भी लगता है। यदि स्वजनों को अपने परिश्रम, सद्भाव और आत्म त्याग द्वारा अच्छा सच्चा और उन्नत बनाया जासका तो यह कार्य एक अत्यन्त उच्च कोटि के पुण्य कार्य से किमी प्रकार कम न होगा। यदि सब लोग अपने अपने परिवारों को सुधारें तो सारी दुनिया का थोड़े ही समय सुधार होना संभव है। यदि अपने अपने क्षेत्र की जिम्मेदारी सब लोग पूरी कर लें तब इस पृथ्वी का स्वर्ग उतरा हुआ ही समझिए।

सूक्ष्म दृष्टि से यह निरीक्षण करते रहना चाहिए कि घर के हर एक स्त्री, पुरुष, बालक, बालिका को शारीरिक, और

मानसिक उन्नति का समुचित अवसर मिल रहा है या नहीं ? जीवन विकास और भविष्य निर्माण के स्वाभाविक अधिकार से कोई वंचित तो नहीं रह रहा है ? किसी को अनावश्यक सुविधा और किसी पर अनुचित दबाव तो नहीं पड़ रहा है ? इन तीनों प्रश्नों पर वारीकी से नजर डालते रहने से यह बात मालूम होती रहती है कि किस व्यवस्था में सुधार की आवश्यकता है। कुछ ऐसी प्रथा चल पड़ी है कि लड़कियों की अपेक्षा लड़कों को, स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को और बिना कमाने वालों को या कम कमाने वालेकी अपेक्षा अधिक कमाने वाले को अधिक सुविधा दी जाती है। खाने, पहनने, मनोरंजन तथा सम्मान पाने में आगे रहते हैं। बेचारी लड़कियाँ और स्त्रियाँ तो एक प्रकार के फालतू प्राणी समझे जाते हैं उनकी सुविधा आवश्यकता और विकाश की और बहुत कम ध्यान दिया जाता है। यह अन्याय मिटना और मिटाया जाना चाहिए। स्त्रियों लड़कियों न कमाने वालों और रोगी, वृद्ध या असमर्थों को भी उनकी आवश्यकताओं के अनुरूप समुचित सुविधायें मिलनी चाहिए।

यह चिन्ता करना गलत है कि कम आमदनी होने के कारण घर के सब लोगों की आवश्यकता किस प्रकार पूरी की जा सकेंगी ? छोटी आमदनी होने पर जीवन निर्वाह का व्यवस्था क्रम मितव्ययी और सादगी पूर्ण बना लेना चाहिए। मोटा कपड़ा, मोटा अनाज, साधारण रहन सहन रखने और टीम, टीम फैशन, तटक भटक, दिखावट की अनावश्यक चीजों का स्वेच्छा और प्रसन्नता पूर्वक त्याग कर देने से थोड़ी आमदनी में अच्छी तरह काम चल सकता है। अभीर, किजूत स्वर्च, फैशन पररड, टैल ड्रवीले लोगों की नकल करने में अनावश्यक पैसा

खर्च करने में कुछ भी बुद्धिमानी नहीं है। सादगी में सात्विकता है। समय को फिजूल कार्यों में से बचाकर शरीर वरु और मकान को साफ, स्वच्छ, निर्मल एवं उज्वल रखा जा सकता है। यदि असमानता और पक्षपात चलता रहे तब अमीरी में भी कलह वैमनस्य और दुर्भाव रहेंगे यदि निष्पक्षता, समानता और आत्म त्याग रहे तो गरीबी में भी प्रेम एवं सन्तोष का जीवन व्यतीत होगा। दुनियां में बहुत सारे अमीर हैं, ठाठ घाट से रहते हैं, शान शौकत रखते हैं, मौज मजा करते हैं, उनके ऐश आराम और रहन सहन की नकल करने की जरूरत नहीं उनकी तीक्ष्ण बुद्धि चतुरता, परिश्रम शीलता और जागरुकता की नकल करनी चाहिए, जिन गुणों से उन्हें वैभव मिला है उन गुणों की तरफ देखना चाहिए उनकी दूषित नीति या फैशन परस्ती के दोषों को अपने को कोशिस नहीं करनी चाहिए। सादगी और गरीबी पारिवारिक आनन्द को कायम रखने में किसी प्रकार बाधक न हो सकती।

स्वास्थ्य, शिक्षा, मनोरंजन, तथा भविष्य निर्माण हर एक को अवसर मिलना चाहिए। यह देखते रहना चाहिए कि किसी के ऊपर ऐसा शारीरिक या मानसिक दबाव तो न पड़ रहा है, जिसके कारण उसका स्वास्थ्य नष्ट होता है। आहार विहार के असंयम के कारण कोई अपने को अस्वस्थ के मार्ग पर तो नहीं बढ़ाये लिये जा रहा है यह ध्यान रखने की बात है। यदि बहुमूल्य, वृद्धिया, पौष्टिक भोजन प्राप्त न हो, मोटा मोटा खाकर गुजारा करना पड़ता हो तो इसमें वचिन्ता की बात नहीं है, इससे स्वास्थ्य नष्ट नहीं हो सकता। आहार विहार की अव्यवस्था ही वह दोष है जिसके का

रक्षाशय्य नष्ट होता है। कीमती से कीमती भोजन इस दोष से होने वाले नुकसान को पूरा नहीं कर सकता। भोजन, शयन, व्यायाम, मल त्याग, स्नान, सफाई, ब्रह्मचर्य, नियत-परश्रम आदि का ध्यान रखा जाय तो अस्वस्थता से बचा रहा जा सकता है। यदि कभी बीमारी का अवसर आवे और रोग साधारण हो तो बड़े बड़े डाक्टरों की लम्बी फीसों चुकाने और बिलायती दवाओं के लिए घर खाली कर देने की आवश्यकता नहीं है किसी अनुभवी और सहृदय व्यक्ति की सलाह से मामूली दवादारु के द्वारा रोग निवारण की कोशिश करनी चाहिए। तेज और जहरीली दवाओं की भरमार से उस समय तो लाभ हो जाता है पर पीछे अनेक उपद्रव उठ खड़े होते हैं। इसलिए उपवास, फलाहार एवं मामूली चिकित्सा से रोग को दूर करना चाहिए।

शरीर की भूख बुझाने के लिए जैसे भोजन आवश्यक है वसी प्रकार मानसिक भूख को बुझाने के लिए शिक्षा आवश्यक है। घर के हर व्यक्ति को शिक्षित बनाना चाहिए। जो स्कूल जा सकते हों वे स्कूल में शिक्षा प्राप्त करें, जिनके लिए यह संभव न हो वे घर पर पढ़ें। बच्चे जवान या बूढ़े कोई भी क्यों न हों सभी को पढ़ने की रुचि उत्पन्न करानी चाहिए और उसके लिए साधन तथा व्यवस्था का प्रबन्ध करना चाहिए। एक दो घंटे का समय नियमित रूप से गृह पाठशाला चलती रहे। अक्षर ज्ञान होजाने के उपरान्त ऐसी चुनी हुई पुस्तकें उन्हें देनी चाहिए जिससे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, धार्मिक आदि विषयों का आवश्यक ज्ञान क्रमशः बढ़ता रहे। जीवन विज्ञान की आवश्यक समस्याओं को वे समझें और उन पर वारीकी के साथ विचार करना सीखें तथा

प्रामाणिक व्यक्तियों की उस विषय पर सम्मतियों पढ़ें। रामायण आदि धार्मिक पुस्तकें पढ़ना ठीक है, परन्तु केवल मात्र इतिहास पुराणों तक ही सीमित न रहना चाहिए। जीवन सभ्राम की प्रत्यक्ष समस्याओं का समझना और सुलभाना भी आवश्यक है। यह भी धर्म का ही एक अंग है। अक्षर ज्ञान-शब्द, कोष, व्याकरण आदि द्वारा भाषा का ज्ञान बढ़ना चाहिए साथ साथ आवश्यक विषयों पर सरसंग, विवाद, प्रश्नोत्तर, शंका समाधान, प्रवचन आदि उपायों से जानकारी, बुद्धिमत्ता, विचार शक्ति की विद्या को भी वृद्धि होनी चाहिए। शिक्षा एवं विद्या की वृद्धि का अवसर हर एक को आवश्यक रूप से उसी प्रकार मिलना चाहिए जैसे कि भोजन की व्यवस्था जरूरी होती है।

स्वास्थ्य और शिक्षा के बाद मनोरंजक का प्रश्न आता है। यह भी एक आवश्यक प्रश्न है। यदि मनुष्य को आनन्दित, होने, उल्लसित होने, हँसने, प्रसन्न होने, खेलने, मनोविनोद करने का अवसर न मिले तो उसकी मनोभूमि बड़ी कर्कश, चिड़चिड़ी, असहिष्णु और निराशामय बन जायगी। जो सदा कोल्हू के बैल की तरह काम में जुते रहते हैं, कैदी की की तरह एक नियत क्षेत्र में काम करते रहते हैं, भोजन, मजूरी और निद्रा यही तीन कार्यक्रम जिनके रहते हैं उनकी मानसिक चेतना की सरसता धीरे धीरे सूखती जाती है और वे भीतर तथा बाहर से अनुदार, घिरोघो, दोषारोपण करने वाले, अविश्वासी, हरपोक और कायर बन जाते हैं। ऐसे लोगों को दुनियाँ के प्रति सदा अविश्वास और असन्तोष रहता है। इन प्रवृत्तियों के कारण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य नष्ट होने लगता है, आयु घटने लगती है, बुढ़ापा घेर लेता है।

पौधे को विकसित होने के लिए अच्छी जमीन और पानी की जरूरत है, पर साथ ही हवा भी चाहिए इसी प्रकार जीवन, बिकास के लिए भोजन, शिक्षा तथा मनोरंजन से वंचित रहते हैं और अपने घर वालों को वंचित रखते हैं वे एक बड़ा अन्याय करते हैं। नीति कारों का बचन है कि 'जो संगीत, साहित्य तथा कला से विहीन है वह बिना सींग पूँछ का पशु है। इस कथन का तात्पर्य मनोरंजन रहित, शुष्क, नीरस जीवन की मर्त्सना करना है। निश्चय ही मनोरंजन एक आवश्यक भोजन है, जिसके-बिना जीवन कुछ मुरझाने लगता है। कुरुचि पूर्ण दूषित, अश्लील, मनोरंजन से वचना ठीक है। सादा और सांख्यिक मनोरंजनों की तलाश करना चाहिए और उसके आधार पर मनोविनोद करना चाहिए, संगीत, गायन, वाद्य-भ्रमण, सम्मिलन, सहभोज, उत्सव, मेला, प्रतियोगिता, चित्र कला, व्याख्यान, देशाटन, प्रदर्शनी, सजावट, अद्भुत और ऐतिहासिक वस्तुओं का निरीक्षण, खेल, यात्रा, आदि अनेक मार्गों से यथा अवसर मनोरंजन के छोटे मोटे साधन प्राप्त किये जा सकते हैं। घर के पुरुषों को तो ऐसे अवसर मिलते रहते हैं पर स्त्रियों और बालकों को इससे वंचित रहना पड़ता है। यह उचित नहीं, उन्हें भी यथा शक्य ऐसे अवसर देने चाहिये। छोटे बालकों के लिए खिलौने जुटाते रहना चाहिए। मनोविनोद के कार्य में यदि थोड़ा पैसा खर्च होता हो तो उसने कजूषी न करनी चाहिए, क्योंकि इस मार्ग में जो वंचित खर्च होता है वह भिजूग खर्चा नहीं वरन् जीवन की एक वास्तविक आवश्यकता का पूर्ति है।

पौधी दाज भद्रिप्य निर्माण को है। आज की जरूरत किसी प्रकार पूरी होजाय केवल मात्र इतने से ही सतृप्त न

होजाना चाहिए वरन् यह देखना चाहिए कि हर व्यक्ति भविष्य उन्नत, सुखमय, समृद्ध प्रकाशवान एव उज्वल कैसे सकता है। प्राणी के जन्म धारण करने के उद्देश्य किसी प्रकार दिन काटते रहना नहीं वरन् यह है कि वह अपनी स्थिति उँचा उठावे, आगे बढ़े और अधिक साधन सम्पन्न होता हुआ निरन्तर विकसित है। उँचा-उँचा और अधिक उँचा जीव बने, इसके लिए सदैव सोचते और प्रयत्न करते रहने की आवश्यकता है। भीतरी और बाहरी जीवन के दोनों पहलु निरन्तर विकसित होते रहें ऐसा कार्यक्रम सदा जारी रहना चाहिए। भविष्य में उन्नति कर सकने के लिये जिन साधनों की आवश्यकता है उन साधनों को जुटाने के लिए सदैव ध्यान रखना आवश्यक कर्तव्य है। अपनी शारीरिक, मानसिक, आर्थिक और सामाजिक कठिनाई को हल करने योग्य शिक्षा योग्यता और अनुभव संपादन किये बिना जीवन सुखमय नहीं बन सकता। इसलिए पढ़ने लिखने की, कमाने की, खर्च करने की, धीमारी से बचे रहने की, बोलने चालने की, ले देने की योग्यताएं एकत्रित करने के अचसर हर एक को मिलना चाहिए। अपने पैरों पर खड़े होकर अपनी योग्यता से अपना निर्वाह कर लेने की क्षमता संपादन करने का आरम्भ से ध्यान रखना चाहिये। क्योंकि दुर्भाग्यवश ऐसे अवसर जीवन में आ सकते हैं जय नियत सम्पत्ति से या स्वजनों हाथ धोना पड़े। ऐसे समय में वही अनुभवी विजयी होता जिसने विपत्ति से लड़ने योग्य शस्त्रों से अपने को पहले ही सुसज्जित कर रखा हो।

इन चारों बातों को धर के हर मनुष्य के करके देखना चाहिये कि इन आवश्यकताओं में

पुरुषों की अपेक्षा आत्म त्याग और स्नेह की मात्र स्त्रियों में बहुत अधिक होती है पर यह अपने बच्चे या पति में अत्यधिक लग जाने के कारण दूसरों के लिए कम बचती है। समझानुभाकर, एक दूसरे के लिये उदारता प्रकट करने का अवसर देकर, उन्हें यह " नुभव करना चाहिए कि परिवार के सब सदस्य मिलकुल निकटस्थ, विलकुल सगे हैं । विरानेपन या परायेपन की दृष्टि से सोचने की दुर्भावना को हटाकर आत्मियता की दृष्टि से सोचने योग्य उनकी मनोभूमि को तैयार करना चाहिये । बड़े बूढ़े यह आशा न करें कि हमारे साथ शिष्टाचार की अति घरती जानो चाहिए, उन्हें छोटों के प्रति क्षमा, उदारता, प्रेम और सहानुभूति का व्यवहार करना चाहिए, दास, नौकर या गुलाम जैसा नहीं । इसी प्रकार छोटों को बड़ों के प्रति आदर भाव रखना चाहिए, घर के अन्य कामों की अपेक्षा पहले उनकी आवश्यकता और इच्छाओं को पूरा करना चाहिए । घर का काम धधा आम तौर से घंटा हुआ रहना चाहिये । बीमारी, कमजोरी, गर्भावस्था या अन्य किसी कठिन-नाई की दशा में दूसरों को उसका काम आपस में बांटकर उसे हलका फर देना चाहिए । नित्य पहिने के जेवरों को छोड़कर अन्य जेवर सम्मिलित रखे जा सकते हैं जिनका आवश्यकतानुसार नद्य कोई उपयोग करते । आपको यदि पैसे की व्यवस्था ऐी तो सबके लिए अलग अलग जेवर भी बन सकते हैं पर वे सब के पास करीब करीब बराबर होने चाहिए । नई सादी होकर आने वाली घट्टे के लिये अपेक्षा कृत कुछ अधिक चीजें होना स्वाभाविक है । विशेष अवस्था को छोड़कर साधारणतः सब का भोजन बख फरीब करीब एकसा ही होना चाहिए । इस प्रकार स्त्रियों ने एकता रह सकती है ।

यदि कोई गलती कर रहा हो तो एकान्त में उसे प्रेम पूर्वक उसकी ऊँच नीच और लाभ हानि समझानी चाहिए। सबके सामने कड़ा विरोध करना, अपमान करना गाली बकना, मारना पीटना बहुत ही अनुचित है। इससे सुधार कम और विगाड़ अधिक होता है। द्वेष, दुर्भाव और घृणा की वृद्धि होती है, यह सब होना एक अच्छे परिवार के लिए लज्जाजनक है। समझाने से आदमी मान जाता है और अपमानित करने से वह क्रोध होकर प्रतिशोध लेता एवं उपद्रव खड़े करता है।

दूसरों की आख बचाकर अपने लिए अधिक लेना बुरा है। बाजार में चुपके से स्वादिष्ट पदार्थ चटकर आना, चुपके चुपके निजी कोष बढ़ाना, अपने मनोरंजन, शौक या फैशन के लिए अधिक खर्च करना घर भर का ईर्ष्या द्वेष, घृणा असतोष और निन्दा के लिये आमन्त्रित करना है। बाहर व्यवसाय क्षेत्र में काम करने के लिए यदि बढ़िया कपड़ों की आवश्यकता है तो सब लोगों को यह अनुभव करना चाहिये कि यह शौक या फैशन के लिए नहीं आवश्यकता के लिए किया गया है। अधिक परिश्रम की क्षति पूर्ति के लिए यदि कुछ विशेष खुराक को जरूरत है तो दूसरों को यह महसूस होने देना चाहिए कि यह बटोने पन के लिए नहीं जीवन रक्षा के लिए किया गया है। भावनाएं छिपती नहीं, चटोरपन या फैशन परस्ती बात बात में टपकती है, विशेष आवश्यकता की विशेष पूति केवल विशेष अवसर पर ही रहती है शेष आचरण सब के साथ घुला मिला और समान रहता है। जिसे जो विशेष सुविधा प्राप्त करनी हो वह प्रकट रूप से होनी चाहिये।

सधुर सम्मान युक्त बोलना, सधुर सम्मान युक्त बोलवाना स्वयं प्रसन्न रहना दूसरों को प्रसन्न रखना आवश्यक

है। और इन सबसे अधिक आवश्यक यह है कि परिवार का खर्च चलाने के लिए ईमानदारी से परिश्रम पूर्वक पैसा कमाया जाय। अनुचित रूप से कमाया हुआ अन्न सब की मनबुद्धि को दूषित करता है और फिर वे टुंघ नाना प्रकार से कलह दुर्भाव और दुर्गुणों के रूप में प्रकट होते हैं। ईमानदारी से से कमाये हुए अन्न से ऐसा सात्विक रक्त बनता है कि उसके शारीरिक और मानसिक स्वस्थता एवं सात्विकता अपने आप प्रचुर परिमाण में प्राप्त होती है और उसके आधार पर बिना अधिक परिश्रम के सद्भाव बढ़ते रहते हैं।

प्रहृथ योगी को चाहिये कि अपने परिवार को सेवा-क्षेत्र बनावे। परिजनों को ईश्वर की प्रति मूर्तियां समझ कर उनकी सेवा में दत्त चित्त रहे, उन्हें भीतरी और बाहरी स्वच्छता से समन्वित करके सुशोभित बनावे। इस प्रकार अपनी सेवा-वृत्ति और परमार्थ भावना को जो नित्य पोषण करता है, उसकी अन्तःचेतना जैसे ही पवित्र हो जाती है वैसे अन्य योग साधकों की। प्रहृथ योगी को वही सद्गति उपलब्ध होती है जिसे अन्य योगी प्राप्त करते हैं।

सद्व्यवहार की आवश्यकता

प्रहृ फलह की विनमारी जिन परों में सुलग जाती है, उनमें बड़ा अप्रिय फट्ट और दुखदायी घातावरण बना रहता है। इसका कारण अधिकांश में यह होता है कि एक दूसरे के प्रति दृष्टि शिष्टता और सम्मान का ख्याल नहीं रखा जाता। वार्षिक हानि लाभ के आधार पर स्वने फलह नहीं होते जितने शिष्टता, सम्मान, सभ्यता, मधुरता के अभाव के कारण होते

हैं। यह कमी दूर की जानी चाहिये। परिवार के हर सदस्य को उचित सम्मान प्राप्त करने का अधिकार है। किसी के अधिकारों पर अनावश्यक कुठाराघात न होना चाहिए। जो कोई अशिष्टता, उच्छृंखलता, उद्दण्डता, अहंकार, अपमान या कटुभाषण की नीति अपनाता हो उसे प्रेम पूर्वक समझाया बुझाया जाना चाहिए। यदि आपसी स्नेह भाव में कमी आ गई हो तो उसके कारणों को ढूँढ़कर उचित समाधान करना चाहिए।

जरा सी बात पर तुनक कर न्यारे साम्ने की तुच्छता नहीं फैलने देनी चाहिए। जहा तक संभव हो सम्मिलित परिवार ही रहना चाहिए। सम्मिलित रहने में आत्मिक विकास का जितनी सुविधा है उतनी अलग रहने में नहीं है। परन्तु यदि ऐसा लगे कि आपसी मनोमालिन्य बढ़ रहा है, गृह कलह शान्त होने में सफलता नहीं मिलती, या अलग रहने में अधिक सुख शान्ति की संभावना है तो प्रेम पूर्वक अलग अलग हो जाना चाहिए। अलग रहने की व्यवस्था के पश्चात् भी परिवारिक प्रेम में किसी प्रकार की कमी न आने पावे इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए। अलग रहने से वियोग का थोड़ा सा दर्द आत्मीयता में, प्रेम भाव में बढ़ोतरी करने वाला होता है। अलग होते ही भोजन, रहन सहन का प्रबन्ध अलग होने मात्र से ही, परायेपन का सा व्यवहार आरम्भ हो जाना तुच्छता और आत्मिक दृष्टि से एक बड़ा दीनता का द्योतक है।

स्मरण रखिए—ग्रहस्थ एक योग है। इसकी साधना योगी की साधक की दृष्टि रखकर कीजाय तो वही महान फल प्राप्त हो सकता है जो अन्य प्रकार की महान आध्यात्मिक साधनाओं द्वारा प्राप्त होता है।

मनुष्य को देवता बनाने वाली पुस्तकें ।

यह घाज़ारु किताबे नहीं हैं, इनकी एक एक पंक्ति के पीछे गहरा अनुभव और अनुसंधान है ।

- | | |
|--|-----|
| [१] मैं क्या हूँ ? | (=) |
| [२] मूर्ध चिकित्सा विज्ञान | (=) |
| [३] प्राण चिकित्सा विज्ञान | (=) |
| [४] परकाया प्रवेश | (=) |
| [५] स्वस्थ और सुन्दर बनने की अद्भुत विद्या | (=) |
| [६] मानवाय विद्युत् के चमत्कार | (=) |
| [७] स्वरयोग से विद्युत् ज्ञान | (=) |
| [८] भोग में योग | (=) |
| [९] बुद्धि बढ़ाने के उपाय | (=) |
| [१०] धनधान बनने के गुण रहस्य | (=) |
| [११] पुत्र या पुत्री उत्पन्न करने की विधि | (=) |
| [१२] वजीकरण को सच्ची सिद्धि | (=) |
| [१३] मरने के बाद हमारा क्या होता है | (=) |
| [१४] जीव जन्तुओं की बोला समझना | (=) |
| [१५] ईश्वर कौन है ? कहाँ है ? कैसा है ? | (=) |
| [१६] क्या धर्म ? क्या अधर्म ? | (=) |
| [१७] गहना कर्मयोगति | (=) |
| [१८] जीवन की गूढ गुत्थियों पर तात्विक प्रकाश | (=) |
| [१९] पचाध्यायी धर्म नीति शिक्षा | (=) |
| [२०] शक्ति संचय के पथ पर | (=) |
| [२१] आत्म गौरव की साधना | (=) |
| [२२] प्रतिष्ठा का उच्च सोपान | (=) |
| [२३] मित्र भाव बढ़ाने का कला | (=) |
| [२४] आन्तरिक उत्साह का विकास | (=) |